7 день

Сборник рецептур	№ техн оло-гичес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	11	ГУЛЯШ ИЗ КУРИННОГО ФИЛЕ	100	19,59	17,89	4,76	168,1	0,0	1,25	0,0	3,9	20,6	20,6	148,2	2,1
2008	331	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,2	4,6	33,5	196,9	0,1	0,0	0,0	1,1	8,9	7,0	39,1	0,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,32	0,11	16,42	66,96	0,0	3,24	0,0	0,0	8,64	5,4	10,8	1,08
		МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	15,0	0,1	38,0	0,0	0,2	35,0	11,0	17,0	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				**29,01**	**23,00**	**82,28**	**541,66**	**0,3**	**42,49**	**0,0**	**6,0**	**82,34**	**57,2**	**24,87**	**4,98**
Всего за день:				**29,01**	**23,00**	**82,28**	**541,66**	**0,3**	**42,49**	**0,0**	**6,0**	**82,34**	**57,2**	**24,87**	**4,98**
Сбалансированность:				**1**	**1,1**	**3,0**									