8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ,ККАЛ	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ре, мг
Завтрак															
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ)ПРИПУЩЕННАЯ	90	21,1	6,75	0.0	140,5	0,19	0.0	0,02	0.45	18,03	27,05	184,9	0,68
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0.0	0,2	35,5	29.1	84,2	1,2
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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
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
2021	54-16з-2020	ВИНИГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	80	1,0	7,1	5,4	89,5	0,02	3,01	97,2	0,01	16,0	13,0	29,0	0,6
Итого за прием пищи:				28,72	19,26	63,32	535,56	0,51	16,55	97,22	1,46	87,37	87,75	34,25	4,36
Всего за день:				28,72	19,26	63,32	535,56	0,51	16,55	97,22	1,46	87,37	87,75	34,25	4,36
Сбалансированность:				1	0,5	3,5									