8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2021	54-16з-2020	ВИНИГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1,2	9,0	6,7	111,9	0,03	3,76	121,5	0,02	20,2	16,1	35,7	0,7
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	22,4	7,2	0,0	152,3	0,2	0,0	0,0	0,4	16,0	24,1	164,3	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	0,2	6,0	0,1	0,2	56,4	34,8	102,0	1,3
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	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:				**31,42**	**23,11**	**72,62**	**618,76**	**0,53**	**13,0**	**121,6**	**1,62**	**112,74**	**96,9**	**354,8**	**4,68**
Всего за день:				**31,42**	**23,11**	**72,62**	**618,76**	**0,53**	**13,0**	**121,6**	**1,62**	**112,74**	**96,9**	**354,8**	**4,68**
Сбалансированность:				**1**	**0,5**	**2,7**									