3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	90	20.9	17.8	0.5	246.1	0.10	0.30	0.10	0.70	0.00	0.10	13.50	22.10	177.40	2.50	389.20	8.60	0.10	0.00	252	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	6.7	21.1	157.5	0.20	10.20	0.00	0.20	0.10	0.10	38.10	28.90	84.50	1.20	751.70	8.50	0.00	0.00	54-11г	2020
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	114.9	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	6.99	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.00	60.00	0.00	0.20	0.00	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**540**	**25.1**	**24.9**	**57.6**	**561.5**	0.31	72.50	0.10	1.20	0.10	0.20	92.59	68.00	288.90	5.00	1 337.90	19.10	0.10	0.00		
Всего за день:		**25.1**	**24.9**	**57.6**	**561.5**	0.31	72.50	0.10	1.20	0.10	0.20	92.59	68.00	288.90	5.00	1 337.90	19.10	0.10	0.00		