4 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																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.7	25.5	2.7	299.7	0.10	0.20	0.30	5.20	2.50	0.50	101.50	16.80	221.20	2.40	214.50	25.70	0.10	0.00	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	19.8	79.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	5.80	7.40	0.70	26.00	0.00	0.00	0.00	54-1гн	2020
БАНАН	200	3.0	1.0	27.7	192.0	0.10	20.00	0.10	0.00	0.00	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**550**	**17.9**	**26.5**	**50.2**	**571.5**	0.20	20.20	0.40	5.20	2.50	0.50	130.50	106.60	284.60	4.30	240.50	25.70	0.10	0.00		
Всего за день:		**17.9**	**26.5**	**50.2**	**571.5**	0.20	20.20	0.40	5.20	2.50	0.50	130.50	106.60	284.60	4.30	240.50	25.70	0.10	0.00		