5 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																					
КУРИЦА ОТВАРНАЯ	90	23.6	20.3	0.3	278.0	0.10	1.20	0.10	0.40	0.00	0.20	40.30	26.10	190.70	1.60	313.50	5.30	0.20	0.00	54-21м	2020
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	7.6	38.3	255.5	0.20	0.00	0.00	4.70	0.10	0.10	18.80	125.20	186.40	4.30	283.50	2.30	0.00	0.00	54-4г	2020
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	3.0	5.3	4.3	78.2	0.00	2.10	0.00	1.40	0.00	0.00	97.80	14.40	72.50	0.70	150.60	3.50	0.00	0.00	31	2012
СОК	200	0.8	0.0	33.0	136.0	0.00	12.00	0.10	0.00	0.00	0.10	10.00	24.00	30.00	0.40	304.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**500**	**35.6**	**33.2**	**75.9**	**747.7**	0.30	15.30	0.20	6.50	0.10	0.40	166.70	189.70	479.60	7.00	1 031.60	11.10	0.20	0.00		
Всего за день:		**35.6**	**33.2**	**75.9**	**747.7**	0.30	15.30	0.20	6.50	0.10	0.40	166.70	189.70	479.60	7.00	1 031.60	11.10	0.20	0.00		