7 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																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.7	12.7	42.0	315.8	0.20	0.60	0.10	1.50	0.20	0.10	125.10	49.80	182.00	1.50	259.20	11.70	0.00	0.00	54-6к	2020
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3.6	24.3	144.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	110.30	23.70	89.70	0.70	192.20	9.00	0.00	0.00	433	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.80	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**12.7**	**16.7**	**76.1**	**506.8**	0.20	11.10	0.10	2.10	0.20	0.20	251.40	81.50	282.70	4.40	729.40	22.70	0.00	0.00		
Всего за день:		**12.7**	**16.7**	**76.1**	**506.8**	0.20	11.10	0.10	2.10	0.20	0.20	251.40	81.50	282.70	4.40	729.40	22.70	0.00	0.00		