

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	90	17.6	1.0	0.5	82.0	0.10	0.50	0.10	0.30	0.00	0.10	46.80	58.20	249.40	0.80	499.90	170.40	0.70	0.00	220	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	6.7	21.1	157.5	0.20	10.20	0.00	0.20	0.10	0.10	36.10	28.90	84.50	1.20	751.70	8.50	0.00	0.00	54-11г	2020
НАПИТОК КЛУКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	24.3	99.9	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	11.90	5.90	2.50	0.20	32.10	0.00	0.00	0.00	437	2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.0	0.0	7.5	0.10	38.00	0.00	0.20	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	21.6	7.8	45.9	346.9	0.40	50.30	0.10	0.70	0.10	0.20	131.80	103.40	353.40	2.30	1273.70	178.90	0.70	0.00		
Всего за день:		21.6	7.8	45.9	346.9	0.40	50.30	0.10	0.70	0.10	0.20	131.80	103.40	353.40	2.30	1273.70	178.90	0.70	0.00		