

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Зантрак																							
ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	90	20.9	17.8	0.5	246.1	0.10	0.30	0.10	0.70	0.00	0.10	13.90	22.10	177.40	2.50	399.20	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	46.40	29.40	86.20	1.30	752.00	8.50	0.00	0.00	54-11r	2020		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	402	2008			
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	0.00	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	540	24.4	24.8	55.2	643.5	0.30	15.50	0.10	1.30	0.10	0.20	88.00	65.40	279.60	5.80	1297.50	18.10	0.10	0.00				
Всего за день:		24.4	24.8	55.2	643.5	0.30	15.50	0.10	1.30	0.10	0.20	88.00	65.40	279.60	5.80	1297.50	18.10	0.10	0.00				