

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	So, мг
Завтрак																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	15.8	16.8	15.0	274.3	0.10	7.60	0.30	2.70	0.00	0.20	25.00	37.70	170.20	2.60	771.50	10.80	0.00	0.00	54-9м	2020
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	54-1гк	2020
ГРУША	150	0.5	0.4	13.9	63.5	0.00	6.80	0.00	0.50	0.00	0.00	25.70	16.20	21.60	2.70	209.30	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	16.5	17.2	48.7	417.6	0.10	14.40	0.30	3.20	0.00	0.20	63.70	59.70	199.20	6.00	1006.80	12.20	0.00	0.00		
Всего за день:		16.5	17.2	48.7	417.6	0.10	14.40	0.30	3.20	0.00	0.20	63.70	59.70	199.20	6.00	1006.80	12.20	0.00	0.00		