

1 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		
Завтрак																					
БИТОНЧИ ИЗ КУР	90	14.3	15.1	3.5	208.4	0.10	0.60	0.10	0.60	0.50	0.20	36.20	15.10	136.30	1.10	264.30	7.70	0.10	0.00		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8.6	12.5	30.6	268.8	0.10	0.00	0.10	1.20	0.20	0.10	129.10	13.40	107.60	0.90	66.70	0.70	0.00	0.00	54-3-2020	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	0.4	3.5	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	13.10	4.60	5.10	0.50	24.50	0.00	0.00	0.00	377	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.6	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	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:	580	26.1	28.4	61.3	609.3	0.20	11.70	0.20	2.40	0.70	0.30	196.40	41.10	260.00	4.70	575.50	10.40	0.10	0.00		
Всего за день:		26.1	28.4	61.3	609.3	0.20	11.70	0.20	2.40	0.70	0.30	196.40	41.10	260.00	4.70	575.50	10.40	0.10	0.00		