

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	16.1	19.6	27.2	348.5	0.10	1.80	0.20	3.90	0.00	0.10	25.10	34.20	164.50	1.60	272.50	4.40	0.10	0.00	311	2006
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		2006
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	2.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	401	2006
БАНАН	110	1.7	0.6	23.1	105.6	0.00	11.00	0.00	0.00	0.00	0.10	8.60	46.20	30.80	0.70	382.80	0.00	0.00	0.00		2006
Итого за прием пищи:	500	20.4	20.6	67.3	535.7	0.10	12.80	0.20	3.90	0.00	0.20	43.40	82.50	195.30	2.30	656.00	4.40	0.10	0.00		
Всего за день:		20.4	20.6	67.3	535.7	0.10	12.80	0.20	3.90	0.00	0.20	43.40	82.50	195.30	2.30	656.00	4.40	0.10	0.00		