

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, 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
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	90	17.5	17.4	18.2	290.1	0.00	0.70	0.00	2.30	0.00	0.10	39.70	32.10	184.80	2.80	363.60	8.50	0.00	0.00	54-4м	2020
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	6.7	21.1	157.5	0.20	10.20	0.00	0.20	0.10	0.10	38.10	28.90	84.50	1.20	751.70	8.50	0.00	0.00	54-11г	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		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	114.9	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	6.98	4.00	4.00	1.00	300.00	2.00	0.00	0.00	394	2008
КИВИ	100	0.8	0.4	8.1	47.0	0.00	180.00	0.00	0.30	0.00	0.00	40.00	25.00	34.00	0.80	300.00	2.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>24.2</b>	<b>25.1</b>	<b>90.3</b>	<b>691.1</b>	<b>0.21</b>	<b>192.90</b>	<b>0.00</b>	<b>2.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>124.79</b>	<b>90.00</b>	<b>307.30</b>	<b>5.80</b>	<b>1 415.30</b>	<b>19.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24.2</b>	<b>25.1</b>	<b>90.3</b>	<b>691.1</b>	<b>0.21</b>	<b>192.90</b>	<b>0.00</b>	<b>2.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>124.79</b>	<b>90.00</b>	<b>307.30</b>	<b>5.80</b>	<b>1 415.30</b>	<b>19.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		