

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Г, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.7	25.6	2.7	299.7	0.10	0.20	0.30	5.20	2.50	0.50	101.50	16.80	221.20	2.40	214.50	25.70	0.10	0.00	214	2008
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 МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3.2	3.1	5.3	62.3	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	119.60	20.20	84.60	1.40	188.90	9.00	0.00	0.00	378	2011
БАНАН	110	1.7	0.6	23.1	105.6	0.00	11.00	0.00	0.00	0.00	0.10	8.80	46.20	30.80	0.70	382.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	560	22.2	29.6	48.1	549.2	0.10	11.80	0.30	5.20	2.50	0.70	229.90	83.20	336.60	4.50	786.20	34.70	0.10	0.00		
Всего за день:		22.2	29.6	48.1	549.2	0.10	11.80	0.30	5.20	2.50	0.70	229.90	83.20	336.60	4.50	786.20	34.70	0.10	0.00		