

5 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
																				Вит, мг	С, мг	А, мг		
Завтрак																								
КУРИЦА ОТВАРНАЯ	90	22.6	20.3	0.3	278.0	0.10	1.20	0.10	0.40	0.00	0.20	40.30	26.10	190.70	1.60	313.50	5.30	0.20	0.00	54-21м	2020			
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	30.9	223.8	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	22.70	27.50	74.90	0.50	56.10	0.80	0.00	0.00	54-6г	2020				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	3.0	5.3	4.3	78.2	0.00	2.10	0.00	1.40	0.00	97.60	14.40	72.50	0.70	159.80	3.50	0.00	0.00	31	2012				
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 ФРУКТОВ	200	0.2	0.2	27.9	114.9	0.01	2.90	0.00	0.10	0.00	6.99	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008				
Итого за прием пищи:	640	33.1	32.1	86.4	776.5	0.11	5.30	0.10	2.20	0.10	167.99	72.00	342.10	3.80	520.20	9.60	0.20	0.00						
Всего за день:		33.1	32.1	86.4	776.5	0.11	5.30	0.10	2.20	0.10	167.99	72.00	342.10	3.80	520.20	9.60	0.20	0.00						