

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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>																					
БИТОНКИ ИЗ КУР	90	14.3	15.0	3.4	206.9	0.10	0.60	0.10	0.60	0.50	0.20	37.70	15.10	135.90	1.10	203.60	7.70	0.10	0.00		2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	7.6	38.3	255.5	0.20	0.00	0.00	4.70	0.10	0.10	18.80	125.20	166.40	4.30	263.50	2.30	0.00	0.00	54-4r	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	61.6	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		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
МАНДАРИН	100	0.6	0.0	0.0	7.5	0.10	38.00	0.00	0.20	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>26.3</b>	<b>23.0</b>	<b>69.1</b>	<b>565.0</b>	<b>0.40</b>	<b>39.70</b>	<b>0.10</b>	<b>5.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.30</b>	<b>104.60</b>	<b>155.90</b>	<b>344.40</b>	<b>6.00</b>	<b>491.60</b>	<b>10.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26.3</b>	<b>23.0</b>	<b>69.1</b>	<b>565.0</b>	<b>0.40</b>	<b>39.70</b>	<b>0.10</b>	<b>5.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.30</b>	<b>104.60</b>	<b>155.90</b>	<b>344.40</b>	<b>6.00</b>	<b>491.60</b>	<b>10.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		