

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.7	12.7	42.0	315.8	0.20	0.60	0.10	1.50	0.20	0.10	125.10	49.80	182.00	1.50	259.20	11.70	0.00	0.00	54-6к	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	
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	186.90	9.00	0.00	0.00	378	2011
ЙОГУРТ	100	5.0	3.2	8.5	87.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.20	119.00	14.00	96.00	0.10	140.00	9.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>19.5</b>	<b>19.4</b>	<b>72.8</b>	<b>546.7</b>	<b>0.20</b>	<b>1.80</b>	<b>0.10</b>	<b>1.50</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>363.70</b>	<b>84.00</b>	<b>362.60</b>	<b>3.00</b>	<b>588.10</b>	<b>29.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19.5</b>	<b>19.4</b>	<b>72.8</b>	<b>546.7</b>	<b>0.20</b>	<b>1.80</b>	<b>0.10</b>	<b>1.50</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>363.70</b>	<b>84.00</b>	<b>362.60</b>	<b>3.00</b>	<b>588.10</b>	<b>29.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		