

8 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				
Завтрак																							
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	8.0	7.9	10.2	144.8	0.00	0.20	0.00	2.70	0.00	0.00	46.20	28.60	124.30	1.20	222.10	58.40	0.30	0.00	234	2011		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.9	223.8	0.00	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-Б	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	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		
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	580	14.9	14.6	76.3	500.7	0.00	11.30	0.00	3.60	0.10	0.00	100.00	68.70	215.30	4.40	580.70	61.20	0.30	0.00				
Всего за день:		14.9	14.6	76.3	500.7	0.00	11.30	0.00	3.60	0.10	0.00	100.00	68.70	215.30	4.40	580.70	61.20	0.30	0.00				