

9 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	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
БИТЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	9.3	10.9	7.2	162.7	0.00	0.20	0.00	0.50	0.00	0.10	36.30	12.80	93.60	1.30	194.50	6.20	0.00	0.00	281	2011				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.1	4.4	14.1	104.8	0.10	6.80	0.00	0.20	0.10	0.10	25.30	19.30	56.20	0.70	501.20	5.60	0.00	0.00	54-11г	2020				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1.1	2.3	4.9	45.6	0.00	9.80	0.00	1.00	0.00	0.00	25.40	9.50	18.90	0.50	121.10	1.90	0.00	0.00	354-8г	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				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	1.90	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	402	2008				
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				
Итого за прием пищи:	580	26.1	21.2	51.7	481.7	0.10	17.40	0.00	1.70	0.10	0.40	214.60	57.50	264.70	2.60	957.40	22.70	0.00	0.00						
Всего за день:		26.1	21.2	51.7	481.7	0.10	17.40	0.00	1.70	0.10	0.40	214.60	57.50	264.70	2.60	957.40	22.70	0.00	0.00						