

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fо, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	13.9	14.7	16.3	253.3	0.10	8.00	0.30	2.50	0.00	0.20	25.00	36.80	158.70	2.40	763.40	10.10	0.00	0.00	309	2008		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	80	0.9	3.7	4.9	56.1	0.00	2.30	0.00	1.60	0.00	0.00	19.40	11.50	22.80	0.70	167.60	4.10	0.00	0.00	52	2011		
ХЛЕБ РЖАНДЫ	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 МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3.2	3.1	5.3	82.3	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	119.60	20.20	84.60	1.40	188.90	9.00	0.00	0.00	378	2011		
БАНАН	110	1.7	0.6	23.1	105.6	0.00	11.00	0.00	0.00	0.00	0.10	8.80	46.20	30.80	0.70	352.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	560	22.3	22.5	66.6	588.9	0.10	21.90	0.30	4.10	0.00	0.40	172.80	114.70	294.70	5.20	1 502.70	23.20	0.00	0.00				
Всего за день:		22.3	22.5	66.6	588.9	0.10	21.90	0.30	4.10	0.00	0.40	172.80	114.70	294.70	5.20	1 502.70	23.20	0.00	0.00				