

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	9,9	12,4	13,8	207,8	0,1	7,5	0,0	1,9	17,1	26,4	117,3	1,4	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	437	12,5	12,8	37,6	316,5	0,2	7,5	0,0	2,8	30,3	35,4	152,1	3,0		
Всего за день:		12,5	12,8	37,6	316,5	0,2	7,5	0,0	2,8	30,3	35,4	152,1	3,0		