

5 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84	
204 2005	Суп рисовый с говядиной	250	0,18	3,3	14,65	113	0,11	0	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24	
292 2005	Птица тушеная с овощами	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62	
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48	
	Какао с молоком	200	6,4	7,6	34,4	198	0	0	0	0,08	0,66	0,01	0,6	
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0	
	ИТОГО:		36,05	37,19	108,92	902,05								