

7 ДЕНЬ

## Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	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			
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7	5,58	13	139	0,08	0	16,6	38	80,5	52	1,24			
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81			
	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0	0	0,7	0,18	0	0,12	0,2			
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0			
	Зефир пром. произв.	40	0,04	0	29,8	154	0	0	0	0,1	0,5	0,2	0			
847 2005	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9	0,2			
	Итого:		27,71	17,72	114,55	733,2										