

9 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
204 2005	Фрукт свежий (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	16	12	0	
	Суп рисовый с говядиной	250	0,18	3,3	14,65	113	0,11	0	8,33	96,93	29,45	1,24	
	Котлеты или биточки рыбные	1/60	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0	0,42	124,85	30	0,74	
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	
	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	0,68	
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	
	ИТОГО:		19,11	19,47	108,04	703,99							