

ЗДЕНЬ

Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|--------------------------------|----------|------------------|---------|---------|----------------------------------|--------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Ві | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Фрукт свежий (Груша) | 100 | 1.9 | 7.5 | 16.4 | 172.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Суп рисовый с томатом | 250 | 4.8 | 5.5 | 16 | 129 | 0.1 | 0 | 8.33 | 38 | 88 | 36 | 1.02 |
| 244 2010 | Минтай запеченный с овощами | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | од | 0,01 | 3,35 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | 0,96 |
| 355 2005 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,045 | 0,113 | 1,755 | 89 | 27,98 | 0,765 |
| | 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 |
| | ИТОГО: | | #VALUE! | #VALUE! | #VALUE! | 667.69 | | | | | | | |