

## 7 ДЕНЬ

## Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	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 тушенная 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
	<b>Итого:</b>		#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	733.2							