

12 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	100	1.3	6.19	4.72	79.6	0.06	0	20.48	17.58	32.88	17.79	0.84
208 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0.11	0	8.25	24.6	66.65	27	1.09
	Котлеты или биточки рыбные	1/60	8.36	5.35	10.45	125.95	0.07	0	0.42	39.14	124.85	30	0.74
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.46	5.61	20.78	230.45	0.28	0.045	12	150.6	218.4	52.7	2.6
	Чай с лимоном	200											
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0.18	0	0	14.5	45	10	0
	ИТОГО:		24.81	20.99	77.09	662.75							
ВСЕГО 12 ДНЕЙ			#REF!										
ИТОГО на 1-го учащегося			#REF!										

