



«Утверждено»
1. А.И. Сидорова

| 10 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 |
| 187/2005 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 1,75 | 4,89 | 8,44 | 84,75 | | | 18,46 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 608/2005 | Шницель из говядины | 80 | 12,22 | 9,24 | 12,56 | 183,5 | 0,08 | 23 | 0,12 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| 694/2005 | Пюре из картофеля | 150 | 3,06 | 7,8 | 20,45 | 137,15 | 0,14 | 25,5 | 18,14 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| | Чай | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6 | | | 0,4 |
| 1350/2002 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 | | | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
| | мафин | 75 | 5,25 | 23,25 | 30 | 352,5 | | | | | | | |
| | итого: | | 29,2 | 46 | 126,84 | 985,7 | | | | | | | |