



*Утверждено
Д. А. Дегтярева
Институт*

| 4 день | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|----------|------------------|-------|--------|-------------------------------|--------------|------|-------|--------------------------|-------|------|------|
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | наименование блюда | масса, г | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | витамины, мг | | | минеральные вещества, мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Ca | P | Mg | Fe |
| 308/2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 290 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 204,75 | 0,11 | 0,01 | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 637/2005 | Птица отварная | 80 | 16,88 | 10,86 | 28,35 | 165 | 0,03 | 16 | 0,113 | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |
| 679/2005 | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 0,11 | 0,02 | | 1,22 | 121 | 0,03 | 2,43 |
| 686/2005 | Компот из кураги | 150 | 0,78 | | 20,02 | 80,58 | 0,01 | | 1,08 | 6,4 | 3,6 | | 0,18 |
| 1035/2005 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,45 | 13,36 | 69,6 | | | | | | | |
| | яблоко | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33 | 0,045 | 0,15 | | 28,5 | 12,75 | 8,25 | 0,3 |
| | итого: | | 28,24 | 17,78 | 112,67 | 613,21 | | | | | | | |