4 день

Комплексный обед

№ рецептуры	наименование блюд	масса, г	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
208/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,01	8,25	24,6	66,65	27	1,09
637/2005	Птица отварная	80	16,88	10,88	28,35	165	0,03	16	0,113	31,2	114,4	16	1,44
679/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	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 ржанной	40	2,64	0,48	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**							