

5 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	Р	Mg	Fe	
204/2005	Суп рисовый с говядиной	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,01	-	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24	
301/2005	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62	
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48	
	Чай	200	0,2		14	28				6			0,4	
1035/2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5	
	бананы	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02	
	итого:		28,89	23,37	104,45	739,62								