



И. П. Аманжолов!

8 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	
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	
244/2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,35	8,38			17,1	1,09
859/2005	Компот из свежих плодов	300	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9	
1035/2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5	
	банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02	
	итого:		17,82	26,95	123,42	804,6								