



*И. И. Увертченко*  
*И. И. Увертченко*

9 день													
Комплексный обед													
№ рецептуры	наименование блюда	масса, г	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины, мкг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
187/2005	Суп из свежей халусты с картофелем и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,56	51,89	1,53
681/2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
	сок промышленного производства	200	1	0,03	24	94							
1035/2005	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							
	<b>итого:</b>		<b>20,67</b>	<b>39,03</b>	<b>118,47</b>	<b>862,52</b>							