

6 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
42 2010	Салат из белокачанной капусты ✓	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
197 2005	Суп с рисом и с картошкой ✓	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая ✓	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
686 2005	Компот из кураги ✓	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
847 2005	Фрукты	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		26,06	23,57	106,06	713,37							