

8 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
42 2004	Салат из свежей капусты ✓	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51	
206 2005	Суп картофельный с горохом ✓	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03	
244 2015	Плов с мясом ✓	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09	
859 2005	Компот ✓	200	0,2	0,2	22,3	ПО	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9	
1350 2005	Чурек ✓	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63	
	ИТОГО:		20,53	33,97	110,61	798,46								