

9 ДЕНЬ

№ ре- цепта	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
692 2005	Капуста тушеная	150	14,17	7,29	38,84	240,225	0,23	31,50	31,50	21,96	119,59	43,99	1,73	
187 2005	Суп из свежей капусты с картошкой и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53	
1035 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,8	1,46		2	3,2	
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4	
	ИТОГО:		24,62	13,34	95,83	501,91								

10 ДЕНЬ

[illegible]