

4 день

№ ре- цептура	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Обед													
10 ср 2010	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68	
79 2005	Каша гречневая	150	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6	
208 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	
847 2005	Апельсин	100	0,666		7,056	21	0,032		17,073	37,57	27,83	8,45	0,162	
945 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4	
41 2005	Масло сливочное	5		4,1		37,5		29,5		0,5	1			
	ИТОГО:		9,896	14,79	69,406	415,71								