

1 ДЕНЬ

01.09.20г

Комплексный обед

Комплексный обед															
№ ре- центуры	Наименование блюдов	Масса, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У			В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
14 /2010 ⁹	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28		14,4	0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,54	
170 /2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12		150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19	
041 2005	Плов из пшеницы	55/200	30,92	36,57	51,62		457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66	
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76		94,2				18	4,29		0,6	
1350 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74		85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38	
	ИТОГО:		37,12	41,69	115,52		820,03								

