|  |
| --- |
|  1 день |
|  Комплексный обед |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность ккал | витамины | Минеральные вещество мг. |
|  |  | Б | ж | у |  | B1 | A | c | Ca | p | Mg | Fe |
|  | Помидоры свежие | 60 | 0.66 |  ~~0,12~~ | 2,28 | 14.4 | 0,036 | 0 | 15 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
|  | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 |  | 10,29 | 44,26 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
|  | Плов из птицы | 200 | 30,92 | 36,37 | 51,62 | 457,8 | 0,07 | 58 | 1,08 | 54,7 | 242 | 57,68 | 2,66 |
|  | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,14 |  | 24,76 | 94,2 |  |  |  | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
|  | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0.38 |
|  | ИТОГО: |   |  37,12 |  41,59 |  115,52 | 802,03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |





