



№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
<b>Обед</b>																				
№ рецептуры 17***	Салат из огурцов соленых с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 82*** № рецепт. 82/106***	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,8								0	0	0	0	0	0	0
т/к № 486*	Рыба тушеная в томате с овощами	90	13,87	12,85	10,53	150	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	гарнир: рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	1,37	0	0	0,525	0,03	18,17	25,50	0,015	0	0	0	0	0	0
№ 132*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,06	27,88	113,52	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	0,005
т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	0,2
№ 338*	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	46,87	16	9	0,021	2,2	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0	0
	<b>Итого обед:</b>	<b>980</b>	<b>25,87</b>	<b>24,58</b>	<b>101,01</b>	<b>764,83</b>	<b>115,76</b>	<b>90,445</b>	<b>295,446</b>	<b>7,195</b>	<b>0,356</b>	<b>61,6</b>	<b>87,78</b>	<b>14,47</b>	<b>4,05</b>	<b>182,84</b>	<b>0,0159</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,205</b>	<b>0,205</b>