


## Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe					
45 2010	Винегрет овош.	100	0,81	3,7	4,61													
71 2005	Суп-паша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	54,96 103,13	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88					
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81					
1035 2005	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва Чурек	200 40	1,0 3,84	0,03 0,47	24 23,65	94 114,17												
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68		0,067		10	8	28	42	0,002					
	Зефир пром. произв.	40	0,04		29,8	34,8												
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8							
	<b>Итого:</b>		<b>26,55</b>	<b>16,49</b>	<b>119,32</b>	<b>752,06</b>												<b>2,2</b>


  
 Федеральное государственное учреждение  
 «Всероссийский центр для научных и технических  
 исследований и разработок»

Директор ИИИТ. Никитина Е.В. и.и. Шарапова  
 ИИИТ / ИИИТ / ИИИТ