


10 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
51 2005	Салат из свежлы с курагой и с изюмом	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12	
187 2005	Пи из свежей капуста со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8	
608 2005	Пшницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2	
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01	
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,8				18	4,29		0,6	
1035 2005	Хлеб ржаной Чурек	20 30	1,32 2,88	0,24 0,35	6,68 17,74	34,8 85,63						7,47 26,08	4,97 0,38	
ИТОГО:			22,51	25,52	113,47	749,95								
ВСЕГО 10 ДНЕЙ			7783,72											
ИТОГО на 1-го учащегося			778,37 ккал											



 Институт питания
 Федеральное государственное учреждение
 «Федеральный центр научных и технических
 исследований питания»
 Директор Института питания
 А.С. Сидоров