

ДЕНЬ № 19

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
13	Маринад из моркови	100	2	7,1	10,3	113,17	0,06	12,4	0	3,72	41,46	71,59	43,39	1,28
41	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	6,75	11	138,75	0,15	9	0	0,38	71,3	158,6	42,5	1,925
127	Зраза рыбная ленивая (минтай)	100	18,22	7,33	16,04	231,2	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06
53	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	0,04	0	0	2,07	5,94	95,8	31,82	0,63
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,43	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
105	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4	0	28,6	110	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
	Итого за прием пищи:	900	37,7	27,7	133,83	970,18	0,419	161,88	0	10,94	227,35	632,01	192,59	7,395
	Доля суточной потребности в энергии, %					35,67								

ДЕНЬ № 20

[illegible]

