3 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
469 2005	Запеканка из творога со сметаной	150/15	20,7	18,89	24,49	336	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01
959 2005	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2
45 2010	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
	Йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16							
	ИТОГО:		**23,53**	**26,97**	**117,65**	**593,92**							