

10 день

№ рецептуры Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак													
637 2005	80	16,88	10,88		165,01	0,02	10	19,5	71,5	10	0,9		
420 2005	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,08	21,01	26,81	111,92	24,81	2,01		
945 2005	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08	33	67,5	10,5	0,4		
	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		1,46		2	3,2		
847 2005	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06		12	28	8	0,5		
Салат из свежих помидоров и огурцов													
		27,44	21,41	56	565,03								
		228,73	218,67	808,38	5834,2								
ИТОГО:													
Всего:													
На 1 учащегося													