

Утверждаю

День: среда

26 мая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Химическая ц	Витамины (мг)			Минеральные вещества				Стоимость
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
6,06	салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53	3,5
19,26	суп лапша домашняя	200	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83	5,27
98,06	рагу из овощей с мясом	150	10		16	232	0,13	31,11	3	40,92	148,87	42,57	2,22	25,64
38	компот из рябины черной	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,58	0,74	5,25
75,14	хлеб пшеничный	50	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5	2,5
	яблоки	100	1		7	34	0,05	34,2		31,5	15,3	9,9	0,09	13
		760	30	16	69	678	0,34	84,86	13,15	127,34		103,42	6,91	55,16
	Итого за день	760	30	16	69	678	0,34	84,86	13,15	127,34	391,28	103,42	6,91	55,16