

9 день среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
489	Рагу из птицы	250	19,69	15,31	30,31	348,88	0,23	28,39	0,04	2,2	36,26	302,31	54,05	2,54
б/н	Овощи по сезону	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	23,16	-	-	14	26	20	14
389	Сок	200	1	-	24,4	101,6	0,02	6,8	-	-	14,0	14,0	8	2,8
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06	-	-	-	8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07	-	-	-	9,2	69,6	10,0	1,24
14	Масло сливочное (порционное)	10	0,13	7,25	0,09	66,1	-	-	0,04	-	2,4	-	-	-
	ИТОГО :		27,65	24,44	92,21	716,78	0,44	58,35	0,08	2,2	83,86	445,11	97,65	21,02