

Вторник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
Мясо тушеное	90	9,5	25,4	2,3	274,5	0,0126	0,0126	0	0	5,9	10,8	144	18	1,44	396	369	0,00189	0,003204
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	0	26,6	1,4	6	72	24	0,5	152	46	0,0208	0,00072
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0,03	0,13	0,5	13,3	0,9	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018
Мучное изделие	30	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0
Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	15,96	73,5	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105
Итого	505	19,3	32,7	92,29	761,7	0,2288	0,6046	0,5	52,6	8,3	145,35	361,42	95,87	5,212	839,21	688,02	0,12859	0,006774