

## 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	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,02	0,024	10,7	98,64	0,44	29,6	25,8	12,4	0,46	95,6	174,4	0,0136	0,0003
Мясо тушеное	90	9,5	25,4	2,3	274,5	0,0126	0,013	0	0	5,94	10,8	144	18	1,44	396	369	0,0019	0,0032
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	0	26,6	1,44	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	0,52	13,29	0,91	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
<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>20,8</b>	<b>36,7</b>	<b>98,79</b>	<b>829,28</b>	<b>0,2488</b>	<b>0,629</b>	<b>11,2</b>	<b>151,2</b>	<b>8,73</b>	<b>175</b>	<b>387,2</b>	<b>108,3</b>	<b>5,672</b>	<b>934,81</b>	<b>862,4</b>	<b>0,1422</b>	<b>0,00707</b>