

Вторник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
Салаты																		
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	11,5	64,3	0,28	16,9	18	10	0,49	81	132	0,0096	0,00019
Салат из капусты белокачанной и свёклы	60	0,99	425	3,38	56,2	0,018	0,024	14,2	0,0015	0,49	85,5	20,5	10,28	0,48	272	168,9	0,0018	0,00042
Салат из моркови с изюмом	60	1,032	0,84	10,02	51,84	0,46	0,054	1,63	732,9	1,17	25,17	38,1	26,9	0,61	41,4	217,14	0,025	0
Первые блюда																		
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,025	0,03	13,4	123,25	0,555	37	32,25	15,5	0,575	119,5	218	0,017	0,00038
Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,6	18,79	144,25	0,06	0,05	4,6	127,5	0,98	13	45	16	0,68	72,5	277,5	0,0125	0,0011
Основные блюда																		
Тефтели в томатном соусе	110	6,3	14,6	10,55	202,7	0,078	0,05	5,1	353	1,43	20,6	70,27	28,52	0,84	124,6	220,5	0,002	0,003
Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305	0,014	0,014	0	0	6,6	12	160	20	1,6	440	410	0,0021	0,00356
Гарниры																		
Рис отварной	180	4,32	6,48	43,68	250,44	0,036	0,036	0	31,92	1,73	7,2	86,4	28,8	0,6	182,4	55,2	0,025	0,00086
Картофель запечённый	180	3,9	1,1	29,6	150,7	0,216	0,216	36	5,4	3,24	18	104,4	41,4	1,62	9	1022,4	0,009	0,0005
Напитки																		
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
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	49,9	220	0,0117	0,0023
Выпечка																		
Булочка "Ромашка"	50	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
Пирожок с капустой	60	2,9	2,4	12,5	81,1	0,079	0,107	5,5	21,2	0,87	27,16	40,5	9,05	0,603	17,2	129,2	0,0029	0,0031
Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
Итого	1810	48,28	497,8	214,59	1787,46	1,244	1,293	93,2	1502,7115	20,76	563,5	923,1	302,9	12,96	1758,7	3367,6	0,2245	0,02516