

Понедельник

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
Котлеты куриные рубленые	90	14,36	9,8	13,33	198,96	0,06	0,08	0,16	15	0,3	35,2	76,81	20,8	1,76	4952	206,41	0,014	0,00016
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,2	11	40	7	0,7	149	53	0,02	0,00096
Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008
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	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	500	24,385	16,1	99,665	619,51	0,2462	0,565	4,21	41,6	3,1	97,75	163,11	53,05	7,602	5442,3	574,91	0,0348	0,0102