

Понедельник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг); А - мкг рет.эв					Минеральные в-ва (мг)							
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
Салаты																		
Салат из свёклы с сыром	60	2,8	5,63	4,3	79,1	0,013	0,046	3,46	23,1	0,25	97,02	65,5	13,7	0,77	140,1	14,6	0,02	0,001
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	3,6	5,1	56,4	0,012	0,012	14,65	0	0,4	25,8	16,9	9,6	0,31	85	163	0,009	0,00019
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	0,6	2,91	3,23	41,5	0,02	0,03	3,9	0	0,36	59,05	33,4	10,3	0,4	420	189	0	0
Первые блюда																		
Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	134	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009
Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,1825	0,075	5,95	121,5	2,085	33,75	100,5	36,25	1,845	119,75	478	0,02	0,0025
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,018	0,02	0	6,15	0,375	3,3	12	2,1	0,285	47,25	16,35	0,0006	0
Основные блюда																		
Котлеты куриные рубленые	100	15,95	10,89	14,81	221,04	0,06	0,075	0,175	17,75	0,325	39,11	85,34	23,13	1,95	55,01	229,34	0,016	0,00018
Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,25	25,125	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00356
Гарниры																		
Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,024	0,00012
Рагу из овощей	180	2,2	5,4	12,4	103,1	0,108	0,072	48,24	1980	1,44	43,92	59	28,44	1,08	30,96	431,82	0,0028	0
Напитки																		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0	0	0
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
Выпечка																		
Булочка школьная	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 повидлом	60	3,9	5	34	196,9	0,075	0,016	0	22,7	1,09	8,05	32,8	6,15	0,474	10,99	46,58	0,0058	0
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	1815	63,11	73,2	250,685	1912,02	1,1255	0,834	95,225	2359,05	16,715	422,85	758,16	235,115	19,894	1787,25	2714,07	0,1366	0,0172