

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 |