

Пятница

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
Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	0,06	4,76	97,2	1,7	27	80,4	29	1,48	95,8	382,4	0,016	0,002
Гренки из пшеничного хлеба	10	0,6	0,08	4,9	23,5	0,012	0,005	0	4,1	0,3	2,2	8	1,4	0,19	31,5	10,9	0,0004	0
Пельмени отварные	200	7,2	12	20	216	0,24	0,12	0	0,02	3,1	57,94	160	32,6	2,1	35,21	146,8	0,01	0,00012
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,1	24	4	16	0,8	0	0	0	0
Фрукты свежие (апельсин)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	0,052	0,036	78	0	0,3	44,2	29,9	16,9	0,39	16,9	256,1	0	0,001
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	800	19,98	17,54	111,15	684,49	0,5602	0,676	82,8	116,3	6,7	192,9	315	113,2	7,302	508,71	871,7	0,0264	0,01137