

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	Мg	Fe	Na	К	І	Se
Салаты																		
Салат из свежих огурцов	60	0,45	0,36	1,4	39,9	0,017	0,023	2,7	64,39	0,112	13,39	23,75	7,91	0,34	50,406	79,42	0,0012	0,0018
Салат из пекинской капусты с овощами	60	0,6	3,84	1,56	43,86	0,025	0,024	11,628	0,03	0,264	21,37	18,24	8,81	0,339	3,75	2,09	0,001	0,00025
Салат из свежей капусты со свежим огурцом	60	0,9	3,54	2,34	44,88	0,017	0,036	28,23	0,0018	0,444	26,25	17,82	8,892	0,168	273,12	157,5	0,0012	0,00018
Первые блюда																		
Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,183	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	1,13	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
Суп из овощей	250	2,85	4,99	9,1	93,79	0,073	0,05	10,38	28	0,835	34,85	49,25	20,75	0,78	597,25	384,1	0,019	0,00025
Основные блюда																		
Пельмени	200	7,2	12	20	216	0,3	0,15	0	0,25	3,83	72,43	200	40,75	2,63	44,01	183,47	0,013	0,00015
Гуляш из куриного филе	100	9,19	2,91	14,06	95,87	0,001	0,05	0,0125	15	0,09	21,41	74,88	13,88	1,84	345,5	223,15	0,039	0,00125
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
Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,13	12,24	38,52	2,37	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,034	0,00096
Напитки																		
Кисель из концентрата на плодовых	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,016	0,012	6,42	5,6	0,232	22,82	16,4	10,26	0,732	13,54	138,46	0	0,0076
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0
Выпечка																		
Крендель сахарный	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
Булочка веснушка	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
Хлеб пшеничный	25	1,98	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
Фрукты свежие																		
Фрукты свежие (апельсин)	130	1,17	0,26	10,53	55,9	0,052	0,036	78	0	0,26	44,2	29,9	16,9	0,39	16,9	256,1	0	0,001
Итого	1905	48,1	50,5	266,87	1779,51	1,058	1,028	77,611	351,762	13,82	385,8	813,2	275,59	14,95	2222,5	2628,1	0,1858	0,02375