

Среда

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	I	Se
Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,2	0,32
Курица запеченная	90	17,1	12	0	176,34	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	198	22,5	2,25	192,01	343,51	0,015	0,0017
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	0,027	0,000768
Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
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	560	25,53	18,9	75,235	551,34	0,3462	0,675	24,8	102,5	11,9	141,1	349	81,75	8,842	697,81	1412,5	1,25	0,33872