

Четверг

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv						Минеральные в-ва (мг)						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
Азу (мясо тушеное с овощами)	90	11,14	18,9	3,15	227,2	0,27	0,009	0,18	8,3	0,5	19,08	127	22,6	1,48	115,3	290	0	0,0032
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	0	28	4	14	180	120	4	149	219	0,02	0,033
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,1	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	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	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
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23,265</b>	<b>26,4</b>	<b>82,085</b>	<b>656,05</b>	<b>0,5862</b>	<b>0,594</b>	<b>0,23</b>	<b>36</b>	<b>5,9</b>	<b>87,63</b>	<b>347</b>	<b>166,85</b>	<b>8,722</b>	<b>594,4</b>	<b>605,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04445</b>