

Четверг

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	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,02	0,03	5,45	128	0,5	26	35,4	1,94	0,85	103,9	254,9	0,02	0,00036
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	27,5	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
Итого	700	24,97	31	92,485	734,77	0,6062	0,624	5,68	164	6,5	113,6	382	168,8	9,572	698,3	860,4	0,04	0,04481