

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
<b>Салаты</b>																		
Салат зелёный с огурцами и помидорами	60	0,62	3,64	1,54	41,46	0,02	0,027	6,82	0,0012	0,227	21,45	19,57	13,56	0,396	49,54	119,1	0,0012	0,00018
Горошек зелёный	60	1,8	0,096	3,6	22,098	0,048	0,018	2,4	0,018	0,342	10,6	32,4	10,6	0,0062	163,98	49	0	0,00006
Салат из белокочанной капусты с морковью и кукурузой	60	1,08	1,86	3,54	35,16	0,017	0,038	18,8	0,087	0,52	26,9	20,28	9,96	0,332	107,2	152,8	0,015	0,00018
<b>Первые блюда</b>																		
Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,037	0,042	6,82	160,25	0,675	32,5	44,25	23,2	1,065	129,92	318,7	0,0203	0,00045
Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	134	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009
<b>Основные блюда</b>																		
Азу (мясо тушеное с овощами)	100	12,38	21	3,5	252,53	0,31	0,01	0,2	9,23	0,53	21,2	141,3	25,125	1,65	128,15	322,31	0,0021	0,00356
Жаркое- по домашнему	230	23,1	22,19	19,6	371,4	0,14	0,21	10,9	40,48	9,48	28,75	264,5	51,75	3,91	333,5	943	0,051	0,00046
<b>Гарниры</b>																		
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,252	0,144	0	33	4,78	16,8	180	144	4,8	3,096	262,8	0,026	0,0042
Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,072	0,036	0	31,92	1,43	13,2	48	8,4	0,84	178	63,6	0,024	0,00012
<b>Напитки</b>																		
Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8	0,6	0	6,4	4,4	3,6	0,18	8,22	33,62	0,00024	0,0036
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0	0	0
<b>Выпечка</b>																		
Булочка школьная	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 с маком	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	1,975	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	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
<b>Итого</b>	<b>1920</b>	<b>71,96</b>	<b>76,93</b>	<b>256,815</b>	<b>2041,678</b>	<b>1,217</b>	<b>1,027</b>	<b>62,4</b>	<b>434,9862</b>	<b>26,21</b>	<b>253,5</b>	<b>942,5</b>	<b>370,285</b>	<b>21,3992</b>	<b>1703,306</b>	<b>2833,17</b>	<b>0,19124</b>	<b>0,02166</b>