

5 день

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	витамины, мг					минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
Винегрет	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59		
Суп рисовый с картофелем	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13		
Бефстроганов	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15		
Вермишель отварная	200	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67		
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03		
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1		
Хлеб ржаной	60	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93		
Итого		40,69	43,115	135,45	1077,5	0,4	54,91	0,5	5,64	142,5	47076	125,46	7,24		