

3 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		
Огурец свежий или соленый порционно	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75		
Щи с мясом птицы	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	2,01		
Картофель тушеный с мясом	200	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58		
Компот из с/ф изюм	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02		
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		46,04	68,87	128,43	1334,62	0,38	16,9	1,78	9,41	190,13	654,43	206,05	9,39		