

4 день.

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг					минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
														обед	
Капуста квашеная	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20		
Суп рыбный	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,1 2	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13		
Шлов из мяса птицы	200	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93		
Чай с лимоном	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		27,945	34,17	116,775	857,995	0,45	19,1 1	0,79	7,43	148,72	518,83	131,58	15,99		