

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Свекла припущенная	100. 60	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20	
Борщ с картофелем со сметаной Вегетар	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	
Рыба припущенная	100 80	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93	
Картофельное пюре	200 150	8,73	5,43	45,0	263,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	
Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	
Хлеб пшеничный	20 кг	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Хлеб ржаной	30 кг	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93	
Итого		27,775	37,14	90,755	792,12	0,37	20,24	0,78	8,36	171,92	493,27	143,14	8,64	