



Питательные вещества										Витамины				Минеральные в-ва							
Пищевые вещества					Энергетическая ценность					A	B1	B2	C	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se
Б	Ж	У	Г	ккал	цп.	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК																					
Цилов вегетарианский с сухофруктами																					
130	3,85	3,65	33,00	180,25		24,174	0,039	0,030	0,048	0,065	0,714	26,615	43,926	81,179	123,272	0,001	0,007	0,321	0,109	0,005	0,002
Кофейный напиток	1,74	1,36	8,47	53,08		7,920	0,024	0,074	0,312	0,018	0,143	69,241	12,357	56,669	113,631	0,005	0,002	0,109	0,005	0,002	0,001
Бутирброд с маслом	2,71	4,57	17,29	121,07		27,000	0,039	0,008	0,000	0,078	0,397	8,440	4,900	24,550	34,110	0,001	0,002	0,005	0,001	0,002	0,005
2 ЗАВТРАК																					
Кисломолочный напиток																					
100	2,6	3	4,28	54,52		22	0,04	0,17	0,7	0,03	0,1	120	14	90	146	0,009	0,002	0,02	0,002	0,002	0,02
ОБЕД																					
Винегрет овощной																					
40	0,65	4,06	3,01	51,32		51,123	0,020	0,014	2,090	0,000	0,294	8,097	7,190	17,213	84,677	0,001	0,000	0,007	0,001	0,000	0,007
Суп картофельный с клецками с мясом	3,95	3,13	13,01	96,00		83,028	0,053	0,057	2,937	0,073	0,587	27,786	13,347	53,547	206,230	0,003	0,001	0,123	0,003	0,001	0,123
Суфле из печени	8,66	3,87	9,31	106,71		2016,940	0,105	0,732	5,322	0,592	2,632	15,778	9,313	132,175	118,607	0,004	0,016	0,085	0,004	0,016	0,085
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,96	4,60	26,04		14,100	0,155	0,084	0,000	0,065	2,924	13,057	87,653	130,937	158,779	0,001	0,003	0,076	0,001	0,003	0,076
Кисель из свежемороженых ягод	180	0,12	0,08	12,14		50,67	0,002	0,003	2,400	0,000	0,087	12,800	2,512	5,914	15,222	0,000	0,000	0,141	0,000	0,000	0,141
Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96		42,00	0,000	0,018	0,006	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007	0,001	0,001	0,007
ПОЛДНИК																					
Кисломолочный напиток																					
180	4,91	3,96	7,86	86,72		23,76	0,052	0,216	0,936	0,054	0,157	190,08	21,924	140,94	218,124	0,014	0,003	0,032	0,014	0,003	0,032
Кондитерские изделия																					
30	0,84	1,00	23,20	106,20		0,900	0,010	0,010	0,000	0,000	0,450	4,800	3,000	10,800	42,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
УЖИН																					
Овощи натуральные																					
30	0,24	0,03	0,51	3,90		1,500	0,006	0,006	1,500	0,000	0,180	6,900	4,200	7,200	42,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Котлеты рыбные	60	8,39	4,99	8,15		111,08	0,076	0,084	0,322	0,236	0,746	35,658	24,321	116,062	179,529	0,055	0,009	0,254	0,055	0,009	0,254
Картофель отварной	120	2,22	3,55	17,27		15,590	0,101	0,069	9,280	0,065	0,917	11,264	23,212	59,839	547,949	0,005	0,000	0,031	0,005	0,000	0,031
Сок фруктовый	160	1,60	0,16	4,64		28,80	0,048	0,048	16,000	0,000	1,120	11,200	19,200	51,200	384,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб пшеничный	20	0,98	0,20	8,96		42,00	0,018	0,006	0,000	0,000	0,580	3,600	4,000	18,400	28,600	0,001	0,001	0,007	0,001	0,001	0,007
Хлеб ржаной	15	1,14	0,12	7,38		35,25	0,017	0,001	0,000	0,000	0,165	3,000	2,100	9,750	13,950	0,001	0,001	0,002	0,001	0,001	0,002