



Наименования блюда	Выход	Пищевая ценность			ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2,мг	
Салат из свежих овощей	80	0,5	3,6	2,5	44	10,5	8,83	0,29	0,02	0,02	3,62
Щи из свежей капусты	250/10	1,7	5,6	8,4	91	31,82	19,09	0,70	0,05	0,04	12,0
Гуляш	90/30	17,3	18,1	3,2	245	12,18	22,98	2,6	0,05	0,12	0,98
Перловка	180/50	9,9	1,2	62,1	352	29	79	6,4	0,12	0,06	0,00
Компот из облепихи	200	2,1	0,2	6,3	27,1	5,28	2,0	0,077	0,00	0,002	6,19
Хлеб пш/рж	50/30	2,28	0,84	15,4	78,6	51	3,5	0,36	0,047	0,04	0,6