



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
Рассольник	250/10	2,1	5,2	13,6	111	23,19	24,14	0,90	0,08	0,06	10,5
Гуляш	90/30	17,3	18,1	3,2	245	12,18	22,98	2,6	0,05	0,12	0,98
Ячка	180/50	5,8	4,8	36,3	215	46,17	27,9	1,03	0,13	0,05	0,00
Компот из консерв фруктов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
Хлеб пш/рж	50/30	2,28	0,84	15,4	78,6	51	3,5	0,36	0,047	0,04	0,6