



Наименования блюда	Выход	Пищевая ценность			ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2,мг	
Щи	250/10	1,7	5,6	8,4	91	31,82	19,09	0,70	0,05	0,04	12,0
Зразы	90/30	10,2	17,6	10,9	243	34,9	21,3	1,2	0,07	0,13	0,27
Макароны	180/50	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0,00
Натуральный сок	200	0,13	0,1	11,3	48	8,0	5,0	0,1	0,00	0,00	2,2
Хлеб пш/рж	50/30	2,28	0,84	15,4	78,6	51	3,5	0,36	0,047	0,04	0,6
Фруктовый салат	80	1,3	1	13,5	70,6	24,1	11,8	2	0,03	0,03	7,84