



	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Ca-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6	78	56
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Ca-9, C-1	45	466
	Макароны отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Са-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1	160	256
<b>Итого за Обед</b>		690	34	40	77	вит.А-27, К-18, Са-87, Mg-40, P-98, Fe-5, E-4, C-10	799	
<b>Полдник</b>								
	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91	117	255
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Са-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604
<b>Итого за Полдник</b>		250	16	12	42	вит.А-5, Са-136, Mg-24, P-136, Fe-1, E-2	352	
<b>Ужин сад</b>								
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	14	6	20	вит.РР-1, Са-36, Mg-30, P-161, Fe-1	192	141
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Чайс лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Огурцы соленые	40			1	К-5, Са-1	5	121
<b>Итого за Ужин сад</b>		460	17	6	54	вит.РР-1, К-5, Са-53, Mg-41, P-196, Fe-2, C-1	343	
<b>Итого за день</b>		1 920	81	77	253	вит.А-100, вит.РР-1, К-132, Са-490, Mg-152, P-712, Fe-8, E-6, C-29	2043	