|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества (г) | энергетическая ценность (ккал) | минеральные элементы, мг | витамины, мг |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | Fe | B1 | В2 | C |
|  **03.03.2023 (пятница)** |
| **обед** |
| 18/2014 | салат из моркови с яблоком | 100 | 0,9 | 34 | 8,4 | 67 | 19,14 | 23,1 | 0,79 | 0,03 | 0,04 | 2,1 |
| 99/2014 | котлета мясная домашняя | 100/6 | 17,25 | 13,88 | 13,88 | 250 | 31,78 | 26,09 | 1,25 | 0,09 | 0,13 | 1 |
| 165/2014 | каша гречневая рассыпчатая | 180/5 | 10,1 | 6,3 | 41,7 | 268 | 15,53 | 146,91 | 5,03 | 0,22 | 0,13 | 0 |
| 282/2014 | напиток ягодный | 200 | 0 | 0 | 23,5 | 89 | 75,35 | 51,38 | 1,008 | 0,05 | 0,06 | 12,48 |
|   | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| 223/2014 | соус томатный | 40 | 0,4 | 1,84 | 2,4 | 28 | 2 | 2,8 | 0,12 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| итого за приём пищи |   | 31,69 | 56,38 | 109,76 | 792,40 | 154,20 | 264,28 | 8,84 | 0,47 | 0,41 | 16,22 |
| **итого в %** | **165** | **285** | **131** | **135** | **56** | **423** | **295** | **157** | **117** | **108** |