|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
|  **16.01.2023 (понедельник)** |
| **обед** |
| 65/2014 | суп картофельный с крупой | 300/15 | 2,6 | 6,8 | 15 | 132 | 23,97 | 16,46 | 0,58 | 0,04 | 0,03 | 9,6 |
| 165/2012 | каша гречневая рассыпчатая | 180/5 | 10,1 | 6,3 | 41,7 | 268 | 15,53 | 146,91 | 5,03 | 0,02 | 0,13 | 0 |
| 125/2014 | котлета рубленная из куры | 100/6 | 12,5 | 17,7 | 12,7 | 262 | 18,23 | 18,78 | 1,49 | 0,07 | 0,08 | 0,33 |
| 223/2012 | соус томатный | 40 | 0,4 | 1,84 | 2,4 | 28 | 2 | 2,8 | 0,12 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
| 282/2014 | напиток ягодный | 200 | 0 | 0 | 23,5 | 89 | 75,35 | 51,38 | 1,008 | 0,05 | 0,06 | 12,48 |
|   | хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,92 | 64,5 | 9 | 13,8 | 0,69 | 0,048 | 0,027 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| итого за приём пищи |   | 27,64 | 33,00 | 109,22 | 843,50 | 144,08 | 250,13 | 8,92 | 0,25 | 0,35 | 23,05 |
| **итого в %** | **144** | **167** | **130** | **144** | **52** | **400** | **297** | **83** | **99** | **154** |