|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
|  **18.01.2023 (среда)** |
| **обед** |
| 54/2014 | борщ с капустой с картофелем | 300/15 | 2,8 | 9,9 | 16,3 | 165 | 60,71 | 30,21 | 1,37 | 0,06 | 0,09 | 9,82 |
| 105/2014 | колбаски школьные | 100/6 | 14,25 | 23 | 19,5 | 342,5 | 37,86 | 34,09 | 1,46 | 0,06 | 0,13 | 2,6 |
| 169/2014 | каша рисовая рассыпчатая | 180/5 | 4,4 | 4,3 | 45,2 | 241 | 66,36 | 72,5 | 1,46 | 0,09 | 0,07 | 10,17 |
| 223/2014 | соус томатный | 40 | 0,4 | 1,84 | 2,4 | 28 | 2 | 2,8 | 0,12 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
|   | хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 | 15,6 | 21 | 0,96 | 0,1 | 0,05 | 0 |
| 278/2014 | компот из сухофруктов | 200 | 1 | 0,05 | 27,5 | 110 | 28,69 | 18,27 | 0,61 | 0,1 | 0,03 | 1,6 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| итого за приём пищи |   | 27,41 | 39,63 | 140,72 | 1022,10 | 211,22 | 178,87 | 5,98 | 0,43 | 0,39 | 24,83 |
| **итого в %** | **142** | **201** | **168** | **174** | **77** | **286** | **199** | **143** | **111** | **166** |