|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
|  **19.01.2023 (четверг)** |
| **обед** |
| июн.14 | салат из белокочанной капусты | 100 | 2,2 | 4,5 | 10,5 | 91 | 61,3 | 21,34 | 0,8 | 0,03 | 0,05 | 22,7 |
| 20/2014 | макаронные изделия отварные | 180/5 | 6,6 | 5 | 40 | 235 | 11,17 | 8,77 | 0,89 | 0,07 | 0,02 | 0 |
| 77/2014 | рыба припущенная | 100 | 31,5 | 16 | 2,5 | 280 | 18,78 | 26,94 | 0,6 | 0,18 | 0,16 | 0,26 |
| 223/2014 | соус томатный | 40 | 0,4 | 1,84 | 2,4 | 28 | 2 | 2,8 | 0,12 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
|   | хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 107,5 | 15 | 23 | 1,15 | 0,08 | 0,05 | 0 |
| 270/2014 | чай с лимоном | 200 | 0,18 | 0,04 | 9,18 | 36,9 | 2,79 | 0,76 | 0,06 | 0 | 0 | 2,52 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| итого за приём пищи |   | 44,28 | 27,98 | 87,78 | 778,40 | 111,04 | 83,61 | 3,62 | 0,38 | 0,30 | 26,12 |
| **итого в %** | **230** | **142** | **105** | **132** | **40** | **134** | **121** | **127** | **86** | **174** |