|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| **21.02.2023 (вторник)** |
| **обед** |
| 42/2014 | суп картофельный с бобовыми | 300/15 | 9,6 | 5,3 | 38,2 | 242 | 36,54 | 44,46 | 2,58 | 0,17 | 0,06 | 5,19 |
| 83/2014 | котлета рыбная | 100/6 | 16,13 | 17,75 | 12,88 | 277,5 | 49,71 | 31,86 | 1,41 | 0,19 | 0,15 | 2,9 |
| 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 |
| 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 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 158,2 | 18,2 | 24,5 | 1,12 | 0,11 | 0,06 | 0 |
| 439/2014 | напиток из варенья | 200 | 0,1 | 0,1 | 24,4 | 94,9 | 11,5 | 2,5 | 3,5 | 0,1 | 0 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| итого за приём пищи |   | 41,65 | 31,92 | 154,37 | 1068,60 | 133,48 | 253,03 | 13,76 | 0,81 | 0,42 | 8,73 |
| **итого в %** | **216** | **162** | **184** | **182** | **49** | **405** | **459** | **270** | **120** | **58** |