|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| **22.02.2023 (среда)** | | | | | | | | | | | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | яблоко | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | 16 | 9 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 |
| 120/2014 | кура отварная | 100 | 24,7 | 19,1 | 11,5 | 319 | 52,6 | 33,6 | 2,69 | 0,09 | 0,12 | 4,96 |
| 169/2014 | каша рисовая рассыпчатая | 180/5 | 4,4 | 4,3 | 45,2 | 241 | 66,36 | 72,5 | 1,46 | 0,09 | 0,12 | 4,96 |
| 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 | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 13 | 17,5 | 0,8 | 0,08 | 0,04 | 0 |
| 282/2014 | напиток ягодный | 200 | 0 | 0 | 23,5 | 89 | 75,35 | 51,38 | 1,008 | 0,05 | 0,06 | 12,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого за приём пищи | |  | 33,70 | 25,69 | 118,75 | 836,00 | 225,31 | 186,78 | 8,28 | 0,36 | 0,38 | 33,04 |
| **итого в %** | | | **175** | **130** | **142** | **142** | **82** | **299** | **276** | **120** | **109** | **220** |