|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| **23.01.2023 (понедельник)** |
| **обед** |
| 49/2008 | помидор порционно | 60 | 0,36 | 0 | 2,52 | 11,4 | 6 | 6,6 | 0,162 | 0,024 | 0,054 | 8,22 |
| 202/2014 | макаронные изделия отварные | 180/5 | 6,6 | 5 | 40 | 235 | 11,17 | 8,77 | 0,89 | 0,07 | 0,02 | 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 |
| 223/2014 | соус томатный | 40 | 0,4 | 1,84 | 2,4 | 28 | 2 | 2,8 | 0,12 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
|   | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0,06 | 0,03 | 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 |   | 22,90 | 24,90 | 101,00 | 715,80 | 123,15 | 102,33 | 4,31 | 0,29 | 0,26 | 21,67 |
| **итого в %** | **119** | **126** | **121** | **122** | **45** | **164** | **144** | **98** | **75** | **144** |