|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| **31.01.2023 (вторник)** | | | | | | | | | | | | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | |
| 14/2014 | салат из свежих огурцов и помидор | 100 | 0,7 | 7,4 | 2,9 | 81 | 16,03 | 9,94 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 13,88 |
| 202/2014 | макаронные изделия отварные | 180/5 | 6,6 | 5 | 40 | 235 | 11,17 | 8,77 | 0,89 | 0,07 | 0,02 | 0 |
| 102/2014 | зраза школьная | 100 | 13,88 | 16,75 | 12,88 | 258,75 | 19,79 | 27,28 | 1,69 | 0,06 | 0,13 | 0,08 |
| 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 | |  | 27,00 | 31,72 | 117,37 | 855,85 | 78,69 | 75,79 | 7,75 | 0,38 | 0,25 | 14,60 |
| **итого в %** | | | **140** | **161** | **140** | **146** | **29** | **121** | **258** | **127** | **71** | **97** |