|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
| **03.03.2023 (пятница)** |
| **завтрак** |
| 75/2014 | суп молочный с макаронными издел. | 200/5 | 4,4 | 4,2 | 15,9 | 119 | 108,49 | 14,41 | 0,32 | 0,05 | 0,13 | 0,52 |
| 4/2014 | бутерброд с повидлом | 30/40/10 | 2,4 | 7,5 | 36,9 | 222 | 12,6 | 11,1 | 0,9 | 0,04 | 0,03 | 0,25 |
|   | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | 10,5 | 0,48 | 0,05 | 0,02 | 0 |
| 266/2014 | чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
|   | апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 34 | 13 | 0,3 | 0,04 | 0,03 | 60 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за завтрак** |  | **10,08** | **12,20** | **84,91** | **476,80** | **163,15** | **49,01** | **2,03** | **0,18** | **0,21** | **60,77** |
| **итого завтрак в %** |  | **75** | **81** | **130** | **106** | **73** | **98** | **81** | **80** | **84** | **486** |
| **обед** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 57/2014 | суп картофельный с рыбной консервой | 200/8 | 2,13 | 5,25 | 13,63 | 112,5 | 23,73 | 24,15 | 0,91 | 0,08 | 0,06 | 10,5 |
|  | оладьи запеченные со сгущенным молоком | 150/20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 107,5 | 15 | 23 | 1,15 | 0,08 | 0,05 | 0 |
| 268/2014 | чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,04 | 6,27 | 25,33 | 2,63 | 0,73 | 0,08 | 0 | 0 | 1,12 |
|   |  |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за обед** |  | **5,66** | **5,89** | **43,10** | **245,33** | **41,36** | **47,88** | **2,14** | **0,16** | **0,11** | **11,62** |
| **итого обед в %** |  | **30** | **28** | **47** | **39** | **13** | **68** | **61** | **51** | **31** | **66** |
| **полдник** |
| 385,2014 | пряник | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 3,3 | 15 | 2,7 | 0,2 | 0 | 0 |
|   | сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 140 | 40 | 18 | 0,8 | 0,04 | 0,02 | 4 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за полдник** |  | **2,40** | **1,80** | **55,10** | **249,80** | **43,30** | **33,00** | **3,50** | **0,24** | **0,02** | **4,00** |
| **итого за полдник в %** |  | **30** | **20** | **141** | **93** | **32** | **110** | **233** | **178** | **13** | **53** |