|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 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 |
| **12.01.2023 (четверг)** |
| **завтрак** |
| 186/2014 | каша рисовая молочная жидкая | 200/5 | 5 | 7,8 | 30,9 | 215 | 122,89 | 27,96 | 0,41 | 0,06 | 0,15 | 0,54 |
| 268/2014 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
|   | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | 10,5 | 0,48 | 0,05 | 0,02 | 0 |
| апр.14 | бутерброд с повидлом | 30/40/10 | 2,4 | 7,5 | 36,9 | 222 | 12,6 | 11,1 | 0,9 | 0,04 | 0,03 | 0,08 |
|   | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 9 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за завтрак** |  | **10,18** | **16,00** | **102,41** | **586,80** | **159,55** | **58,56** | **4,02** | **0,18** | **0,22** | **10,62** |
| **итого завтрак в %** |  | **75** | **107** | **157** | **130** | **71** | **117** | **161** | **80** | **88** | **85** |
| **обед** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 50/2014 | щи из свеж. Капусты с картофелем | 200/8 | 1,4 | 4,5 | 6,8 | 73 | 25,45 | 15,28 | 0,56 | 0,04 | 0,04 | 9,6 |
| 203/2014 | макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,5 | 4,2 | 33,3 | 196 | 9,31 | 7,31 | 0,74 | 0,06 | 0,02 | 0 |
| 97/2014 | зраза ленивая | 80/6 | 10,93 | 13,33 | 10,93 | 208 | 20,76 | 22,63 | 1,29 | 0,07 | 0,13 | 0,67 |
| 282/2014 | напиток ягодный | 200 | 0 | 0 | 23,5 | 89 | 75,35 | 51,38 | 1,008 | 0,05 | 0,06 | 12,48 |
|   | хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 107,5 | 15 | 23 | 1,15 | 0,08 | 0,05 | 0 |
| 223/2014 | соус томатный | 30 | 0,3 | 1,35 | 1,95 | 21 | 1,74 | 2,69 | 0,12 | 0,02 | 0,02 | 0,81 |
| **итого за обед** |  | **21,53** | **23,98** | **99,68** | **694,50** | **147,61** | **122,29** | **4,87** | **0,32** | **0,32** | **23,56** |
| **итого обед в %** |  | **114** | **114** | **109** | **110** | **47** | **175** | **139** | **102** | **91** | **135** |
| **полдник** |
| 11/2014 | салат из свежих помидоров | 60 | 0,6 | 2,7 | 2,7 | 37,5 | 8,55 | 7,88 | 0,38 | 0,02 | 0,02 | 4,14 |
| 266/2014 | чай с сахаром  | 200 | 3,2 | 3,07 | 13,6 | 92 | 108,12 | 19,57 | 0,49 | 0,03 | 0,12 | 0,52 |
|   | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | 10,5 | 0,48 | 0,05 | 0,02 | 0 |
| **итого за полдник** |  | **6,08** | **6,04** | **31,21** | **197,30** | **124,47** | **37,95** | **1,35** | **0,10** | **0,16** | **4,66** |
| **итого за полдник в %** |  | **75** | **67** | **80** | **73** | **92** | **127** | **90** | **74** | **107** | **62** |
| **итого за 4 день**  | **37,79** | **46,02** | **233,30** | **1478,60** | **431,63** | **218,80** | **10,24** | **0,60** | **0,70** | **38,84** |
| **итого за 4 день в %** | **93** | **102** | **119** | **110** | **64** | **146** | **137** | **89** | **93** | **104** |