|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 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 |
| **13.01.2023 (пятница)** |
| **завтрак** |
| 75/2014 | суп молочный с макаронными изделиями | 200/5 | 4,4 | 4,2 | 15,9 | 119 | 108,49 | 14,41 | 0,32 | 0,05 | 0,13 | 0,52 |
| 266/2014 | чай с сахаром  | 180 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
|   | хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 13 | 17,5 | 0,8 | 0,08 | 0,04 | 0 |
| 46/2008 | сыр | 15 | 3,51 | 4,5 | 0 | 55,65 | 150 | 7,05 | 0,09 | 0,01 | 0,05 | 0,24 |
|   | банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 8 | 42 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за завтрак** |  | **13,31** | **9,68** | **70,85** | **408,65** | **279,75** | **80,96** | **1,84** | **0,18** | **0,27** | **10,76** |
| **итого завтрак в %** |  | **99** | **65** | **109** | **91** | **124** | **162** | **74** | **80** | **108** | **86** |
| **обед** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 20/2014 | суп картофельный с рыбной консервой | 200 | 8,5 | 8,5 | 14,25 | 167,25 | 26,19 | 15,37 | 0,57 | 0,04 | 0,04 | 9,67 |
| 93/2014 | котлета мясная домашняя | 80/8 | 12,57 | 17,37 | 12,46 | 257,14 | 33,36 | 25,26 | 1,18 | 0,06 | 0,11 | 0,08 |
| 137/2014 | картофельное пюре | 150 | 2,4 | 3,7 | 16,1 | 109 | 28,5 | 22,8 | 0,82 | 0,09 | 0,08 | 8,34 |
| 439/2014 | напиток из варенья | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,6 | 109 | 8,48 | 2,66 | 0,7 | 0,01 | 0,01 | 1,36 |
|   | хлеб ржаной | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 12 | 18,4 | 0,92 | 0,06 | 0,04 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за обед** |  | **26,29** | **30,15** | **88,97** | **728,39** | **108,53** | **84,49** | **4,19** | **0,26** | **0,28** | **19,45** |
| **итого обед в %** |  | **139** | **144** | **97** | **116** | **34** | **121** | **120** | **83** | **80** | **111** |
| **полдник** |
|   | печенье сахарное | 40 | 1,1 | 1,5 | 11,2 | 61 | 4,4 | 3 | 2,3 | 0,09 | 0,01 | 0 |
|   | сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 69 | 10,5 | 6 | 2,1 | 0,02 | 0,02 | 3 |
| 12/2014 | салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 2,7 | 1,8 | 33 | 12,29 | 7,02 | 0,32 | 0 | 0,02 | 2,31 |
| **итого за полдник** |  | **2,55** | **4,40** | **33,20** | **163,00** | **27,19** | **16,02** | **4,72** | **0,11** | **0,05** | **5,31** |
| **итого за полдник в %** |  | **31** | **49** | **85** | **60** | **20** | **53** | **315** | **81** | **33** | **71** |
| **итого за 5 день**  | **42,15** | **44,23** | **193,02** | **1300,04** | **415,47** | **181,47** | **10,75** | **0,55** | **0,60** | **35,52** |
| **итого за 5 день в %** | **104** | **98** | **99** | **96** | **62** | **121** | **143** | **81** | **80** | **95** |