|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 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 |
| **16.01.2023 (понедельник)** |
| **завтрак** |
| 186/2014 | каша рисовая молочная жидкая | 200/5 | 7,78 | 10 | 43,56 | 295,56 | 195,12 | 42,9 | 0,61 | 0,09 | 0,24 | 0,86 |
| 266/2014 | чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 | 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 |
| 47/2014 | масло сливочное | 5 | 0,07 | 3,63 | 0,05 | 33,05 | 1,2 | 0,15 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
|   | апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 34 | 13 | 0,3 | 0,04 | 0,03 | 60 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за завтрак** |  | **11,13** | **14,13** | **75,72** | **464,41** | **238,38** | **66,55** | **1,43** | **0,18** | **0,29** | **60,86** |
| **итого завтрак в %** |  | **82** | **94** | **116** | **103** | **106** | **133** | **57** | **80** | **116** | **487** |
| **обед** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 58/2014 | суп картофельный с крупой ( перловой) | 200/5 | 2,1 | 2,1 | 15,5 | 90 | 12,64 | 19,21 | 0,73 | 0,07 | 0,05 | 5,6 |
| 164/2014 | каша гречневая рассыпчатая | 150/4 | 8,4 | 5,4 | 34,6 | 224 | 12,9 | 121,84 | 4,18 | 0,18 | 0,11 | 0 |
| 128/2014 | котлета куриная | 80/4 | 12 | 16,96 | 12,16 | 251,2 | 17,49 | 18,02 | 1,42 | 0,06 | 0,08 | 0,32 |
| 223/2014 | соус томатный | 30 | 0,4 | 1,3 | 2 | 21 | 1,71 | 2,68 | 0,12 | 0,01 | 0,01 | 0,82 |
| 282/2014 | напиток ягодный | 180 | 0 | 0 | 23,5 | 89 | 75,35 | 51,38 | 1,008 | 0,05 | 0,06 | 12,48 |
|   | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| **итого за обед** |  | **25,94** | **26,12** | **107,64** | **765,60** | **130,49** | **227,13** | **8,10** | **0,43** | **0,34** | **19,22** |
| **итого обед в %** |  | **137** | **124** | **118** | **122** | **41** | **324** | **231** | **137** | **97** | **110** |
| **полдник** |
| 75/2014 | печенье | 40 | 2,32 | 6,32 | 26,24 | 176,4 | 22,4 | 27,2 | 1,84 | 0,22 | 0,18 | 0 |
|   | йогурт | 150 | 4,2 | 3,75 | 15,3 | 114 | 172,5 | 16,5 | 0,06 | 0,07 | 0,35 | 1,2 |
|   |   |   | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за полдник** |  | **6,52** | **10,07** | **41,54** | **290,40** | **194,90** | **43,70** | **1,90** | **0,29** | **0,53** | **1,20** |
| **итого за полдник в %** |  | **80** | **112** | **106** | **108** | **144** | **146** | **127** | **215** | **353** | **16** |
| **итого за 6 день**  | **43,59** | **50,32** | **224,90** | **1520,41** | **563,77** | **337,38** | **11,43** | **0,90** | **1,16** | **81,28** |
| **итого за 6 день в %** | **108** | **112** | **115** | **113** | **84** | **225** | **152** | **133** | **155** | **217** |