|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | 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 | |
| **18.01.2023 (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 175/2014 | каша ячневая молочная жидкая | | 200/5 | | 7,1 | | 7,6 | | 36,7 | | 245 | | 146,93 | | 33,16 | | 0,89 | | 0,13 | | 0,16 | | 0,49 | |
| 266/2014 | чай с сахаром | | 200 | | 0,1 | | 0,03 | | 9,1 | | 25 | | 0,26 | | 0 | | 0,03 | | 0 | | 0 | | 0 | |
|  | хлеб пшеничный | | 40 | | 3,04 | | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 | | 10,4 | | 14 | | 0,64 | | 0,06 | | 0,03 | | 0 | |
|  | сыр | | 20 | | 4,68 | | 6 | | 0 | | 74,2 | | 200 | | 9,4 | | 0,12 | | 0,01 | | 0,06 | | 0,32 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | мандарин | | 100 | | 0,8 | | 0,2 | | 7,5 | | 38 | | 35 | | 11 | | 0,1 | | 0,06 | | 0,03 | | 38 | |
| **итого за завтрак** | | |  | | **15,72** | | **14,19** | | **73,18** | | **472,60** | | **392,59** | | **67,56** | | **1,78** | | **0,26** | | **0,28** | | **38,81** | |
| **итого завтрак в %** | | |  | | **116** | | **95** | | **112** | | **105** | | **174** | | **135** | | **71** | | **116** | | **112** | | **310** | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 53/2014 | борщ с капустой с картофелем | | 200/10 | | 1,4 | | 4,1 | | 9,4 | | 79 | | 23,61 | | 16,29 | | 0,77 | | 0,03 | | 0,04 | | 6,38 | |
| 99/2014 | колбаска школьная | | 80/4 | | 9,57 | | 15,05 | | 11,78 | | 221,67 | | 24,66 | | 20,07 | | 0,86 | | 0,05 | | 0,08 | | 0,95 | |
| 168/2014 | каша рисовая рассыпчатая | | 150/4 | | 3,7 | | 3,6 | | 37,6 | | 201 | | 55,3 | | 60,4 | | 1,21 | | 0,07 | | 0,06 | | 8,48 | |
| 277/2014 | компот из свежих плодов | | 200 | | 0,2 | | 0,1 | | 17,2 | | 68 | | 6,03 | | 3,13 | | 0,8 | | 0,01 | | 0,01 | | 1,6 | |
|  | хлеб ржаной | | 30 | | 2,04 | | 0,36 | | 13,92 | | 64,5 | | 9 | | 13,8 | | 0,69 | | 0,048 | | 0,027 | | 0 | |
|  |  | |  | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| **итого за обед** | | |  | | **16,91** | | **23,21** | | **89,90** | | **634,17** | | **118,60** | | **113,69** | | **4,33** | | **0,21** | | **0,22** | | **17,41** | |
| **итого обед в %** | | |  | | **89** | | **111** | | **98** | | **101** | | **38** | | **162** | | **124** | | **66** | | **62** | | **99** | |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 214/2014 | запеканка | | 130/15 | | 23,83 | | 17,16 | | 30,42 | | 373,53 | | 237,82 | | 34,99 | | 0,81 | | 0,07 | | 0,36 | | 0,48 | |
| 266/2014 | чай с сахаром | | 180 | | 0,12 | | 0,03 | | 5,52 | | 21,6 | | 0,15 | | 0 | | 0,01 | | 0 | | 0 | | 0 | |
|  |  | |  | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| **итого за полдник** | | |  | | **23,95** | | **17,19** | | **35,94** | | **395,13** | | **237,97** | | **34,99** | | **0,82** | | **0,07** | | **0,36** | | **0,48** | |
| **итого за полдник в %** | | |  | | **296** | | **191** | | **92** | | **146** | | **176** | | **117** | | **55** | | **52** | | **240** | | **6** | |
| **итого за 8 день** | | | | | **56,58** | | **54,59** | | **199,02** | | **1501,90** | | **749,16** | | **216,24** | | **6,93** | | **0,54** | | **0,86** | | **56,70** | |
| **итого за 8 день в %** | | | | | **140** | | **121** | | **102** | | **111** | | **111** | | **144** | | **92** | | **80** | | **114** | | **151** | |