|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 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** |