|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 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 |
| **19.01.2023 (четверг)**  |
| **завтрак** |
| 187/2014 | каша пшенная с маслом | 200/5 | 7,4 | 8,8 | 35,1 | 250 | 128,82 | 45 | 1,17 | 0,16 | 0,16 | 0,53 |
| 266/2014 | чай с сахаром | 200 | 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 | 10 | 0,13 | 7,25 | 0,09 | 66,1 | 2,4 | 0,3 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
|   | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 16 | 9 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за завтрак** |  | **10,31** | **16,75** | **69,00** | **455,90** | **155,28** | **64,80** | **3,90** | **0,24** | **0,20** | **10,53** |
| **итого завтрак в %** |  | **76** | **112** | **106** | **101** | **69** | **130** | **156** | **107** | **80** | **84** |
| **обед** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 58/2014 | суп картофельный с крупой | 200/10 | 2,1 | 2,1 | 15,5 | 90 | 12,64 | 19,21 | 0,73 | 0,07 | 0,05 | 5,6 |
| 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 |
| 76/2014 | рыба припущенная | 70 | 15,93 | 4,99 | 0,44 | 110,25 | 13,07 | 18,96 | 0,41 | 0,12 | 0,11 | 0,18 |
| 223/2014 | соус томатный | 30 | 0,3 | 1,35 | 1,95 | 21 | 1,74 | 2,69 | 0,12 | 0,02 | 0,02 | 0,81 |
|   | хлеб ржаной | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 12 | 18,4 | 0,92 | 0,06 | 0,04 | 0 |
| 282/2014 | напиток ягодный | 180 | 0 | 0 | 23,5 | 89 | 75,35 | 51,38 | 1,008 | 0,05 | 0,06 | 12,48 |
| **итого за обед** |  | **26,55** | **13,12** | **93,25** | **592,25** | **124,11** | **117,95** | **3,93** | **0,38** | **0,30** | **19,07** |
| **итого обед в %** |  | **140** | **62** | **102** | **94** | **39** | **169** | **112** | **121** | **86** | **109** |
| **полдник** |
| 235/2014 | блинчики с начинкой | 100 | 9,4 | 9,2 | 58,6 | 354 | 148,86 | 26,81 | 1,98 | 0,11 | 0,2 | 2,94 |
| 266/2014 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
|   |   | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **итого за полдник** |  | **9,50** | **9,23** | **67,70** | **379,00** | **149,12** | **26,81** | **2,01** | **0,11** | **0,20** | **2,94** |
| **итого за полдник в %** |  | **117** | **103** | **173** | **140** | **110** | **89** | **134** | **81** | **133** | **39** |
| **итого за 9 день**  | **46,36** | **39,10** | **229,95** | **1427,15** | **428,51** | **209,56** | **9,84** | **0,73** | **0,70** | **32,54** |
| **итого за 9 день в %** | **114** | **87** | **117** | **106** | **63** | **140** | **131** | **108** | **93** | **87** |