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