|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
| **22.02.2023 (среда)** | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 170/2014 | каша ячневая с маслом | 180/4 | 8,37 | 7,11 | 41,13 | 265,5 | 149,05 | 40,15 | 1,14 | 0,17 | 0,16 | 0,46 |
| 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 |
| 4/2014 | повидло | 10 | 2,4 | 7,5 | 36,9 | 222 | 12,06 | 11,1 | 0,9 | 0,04 | 0,03 | 0,08 |
|  | мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 35 | 11 | 0,1 | 0,06 | 0,03 | 38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого за завтрак** | |  | **13,95** | **15,11** | **109,54** | **618,30** | **204,17** | **72,75** | **2,65** | **0,32** | **0,24** | **38,54** |
| **итого завтрак в %** | |  | **103** | **101** | **168** | **137** | **91** | **146** | **106** | **142** | **96** | **308** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | |
| 56/2014 | суп картофельный с макаронными изделиями | 200/8 | 2,2 | 2,1 | 15,1 | 89 | 10,95 | 16,74 | 0,69 | 0,07 | 0,04 | 5,28 |
| 124/2014 | кура отварная | 70 | 17,5 | 14,7 | 0,3 | 203 | 14,38 | 14,69 | 1,38 | 0,04 | 0,1 | 0,67 |
| 168/2014 | каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,21 | 3,12 | 32,59 | 174,2 | 47,93 | 52,35 | 1,05 | 0,06 | 0,05 | 7,35 |
| 223/2014 | соус томатный | 30 | 0,4 | 1,3 | 2 | 21 | 1,71 | 2,68 | 0,12 | 0,01 | 0,01 | 0,82 |
| 278/2014 | компот из сухофруктов | 200 | 1 | 0,05 | 27,5 | 110 | 28,69 | 18,27 | 0,61 | 0,01 | 0,03 | 0,32 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 12 | 18,4 | 0,92 | 0,06 | 0,04 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого за обед** | |  | **27,03** | **21,75** | **96,05** | **683,20** | **115,66** | **123,13** | **4,77** | **0,25** | **0,27** | **14,44** |
| **итого обед в %** | |  | **143** | **104** | **105** | **108** | **37** | **176** | **136** | **79** | **77** | **83** |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 34/2014 | биточки манные со сгущенным молоком | 120/30 | 9,49 | 7,18 | 48,66 | 298,43 | 125,98 | 1,65 | 0,11 | 0,19 | 0,91 | 0,91 |
| 266/2014 | чай с сахаром | 180 | 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 |
| **итого за полдник** | |  | **9,59** | **7,21** | **57,76** | **323,43** | **126,24** | **1,65** | **0,14** | **0,19** | **0,91** | **0,91** |
| **итого за полдник в %** | |  | **118** | **80** | **148** | **120** | **94** | **6** | **9** | **141** | **607** | **12** |
| **итого за 3 день** | | | **50,57** | **44,07** | **263,35** | **1624,93** | **446,07** | **197,53** | **7,56** | **0,76** | **1,42** | **53,89** |
| **итого за 3 день в %** | | | **125** | **98** | **135** | **120** | **66** | **132** | **101** | **113** | **189** | **144** |