|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | 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 | |
| **23.01.2023 (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 180/2014 | каша манная молочная жидкая | | 200/5 | | 5,07 | | 7,87 | | 23,47 | | 184 | | 127,27 | | 17,43 | | 0,32 | | 0,05 | | 0,16 | | 0,55 | |
| 47/2014 | масло сливочное | | 5 | | 0,07 | | 3,63 | | 0,05 | | 33,05 | | 1,2 | | 0,15 | | 0,01 | | 0 | | 0 | | 0 | |
|  | хлеб пшеничный | | 40 | | 3,04 | | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 | | 10,4 | | 14 | | 0,64 | | 0,06 | | 0,03 | | 0 | |
| 266/2014 | чай с сахаром | | 200 | | 0,1 | | 0,03 | | 9,1 | | 25 | | 0,26 | | 0 | | 0,03 | | 0 | | 0 | | 0 | |
|  | апельсин | | 100 | | 0,9 | | 0,2 | | 8,1 | | 43 | | 34 | | 13 | | 0,3 | | 0,04 | | 0,03 | | 60 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **итого за завтрак** | | |  | | **9,18** | | **12,09** | | **60,60** | | **375,45** | | **173,13** | | **44,58** | | **1,30** | | **0,15** | | **0,22** | | **60,55** | |
| **итого завтрак в %** | | |  | | **68** | | **81** | | **93** | | **83** | | **77** | | **89** | | **52** | | **67** | | **88** | | **484** | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 58/2014 | суп картофельный с крупой (рис) | | 200/5 | | 2,1 | | 2,1 | | 15,5 | | 90 | | 12,64 | | 19,21 | | 0,73 | | 0,07 | | 0,05 | | 5,6 | |
| 128/2014 | котлета куриная | | 80/4 | | 12 | | 16,96 | | 12,16 | | 251,2 | | 17,49 | | 18,02 | | 1,42 | | 0,06 | | 0,08 | | 0,32 | |
| 202/2014 | макаронные изделия отварные | | 150/5 | | 5,5 | | 4,17 | | 33,33 | | 195,83 | | 9,31 | | 7,31 | | 0,74 | | 0,06 | | 0,02 | | 0 | |
| 223/2014 | соус томатный | | 30 | | 0,4 | | 1,3 | | 2 | | 21 | | 1,71 | | 2,68 | | 0,12 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,82 | |
| 282/2014 | напиток ягодный | | 180 | | 0 | | 0 | | 23,5 | | 89 | | 75,35 | | 51,38 | | 1,008 | | 0,05 | | 0,06 | | 12,48 | |
|  | хлеб ржаной | | 50 | | 3,4 | | 0,6 | | 23,2 | | 107,5 | | 15 | | 23 | | 1,15 | | 0,08 | | 0,05 | | 0 | |
|  | хлеб пшеничный | | 40 | | 3,04 | | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 | | 10,4 | | 14 | | 0,64 | | 0,06 | | 0,03 | | 0 | |
| **итого за обед** | | |  | | **26,44** | | **25,49** | | **129,57** | | **844,93** | | **141,90** | | **135,60** | | **5,81** | | **0,39** | | **0,30** | | **19,22** | |
| **итого обед в %** | | |  | | **140** | | **121** | | **142** | | **134** | | **45** | | **194** | | **166** | | **124** | | **86** | | **110** | |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | печенье | | 40 | | 2,32 | | 6,32 | | 26,24 | | 176,4 | | 22,4 | | 27,2 | | 1,84 | | 0,22 | | 0,18 | | 0 | |
|  | йогурт | | 150 | | 4,20 | | 3,75 | | 15,30 | | 114,00 | | 172,50 | | 16,50 | | 0,06 | | 0,07 | | 0,35 | | 1,20 | |
|  |  | |  | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| **итого за полдник** | | |  | | **6,52** | | **10,07** | | **41,54** | | **290,40** | | **194,90** | | **43,70** | | **1,90** | | **0,29** | | **0,53** | | **1,20** | |
| **итого за полдник в %** | | |  | | **80** | | **112** | | **106** | | **108** | | **144** | | **146** | | **127** | | **215** | | **353** | | **16** | |
| **итого за 1 день** | | | | | **42,14** | | **47,65** | | **231,71** | | **1510,78** | | **509,93** | | **223,88** | | **9,01** | | **0,83** | | **1,05** | | **80,97** | |
| **итого за 1 день в %** | | | | | **104** | | **106** | | **118** | | **112** | | **76** | | **149** | | **120** | | **123** | | **140** | | **216** | |