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