|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 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 |
| **24.01.2023 (вторник)** |
| **завтрак** |
| 187/2014 | каша пшенная молочная жидкая | 200/5 | 7,47 | 8,8 | 35,2 | 249,33 | 129,2 | 44,93 | 1,17 | 0,17 | 0,16 | 0,53 |
| 272/2014 | какао с молоком | 200 | 3,2 | 3,07 | 13,6 | 92 | 108,12 | 19,57 | 0,49 | 0,03 | 0,12 | 0,52 |
|   | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | 10,5 | 0,48 | 0,05 | 0,02 | 0 |
| 46/2014 | сыр | 10 | 2,34 | 3 | 0 | 37,1 | 100 | 4,7 | 0,06 | 0 | 0,03 | 0,16 |
|   | банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 8 | 42 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за завтрак** |  | **16,79** | **15,64** | **84,71** | **542,23** | **353,12** | **121,70** | **2,80** | **0,29** | **0,38** | **11,21** |
| **итого завтрак в %** |  | **124** | **104** | **130** | **120** | **157** | **243** | **112** | **129** | **152** | **90** |
| **обед** |
| 42/2014 | суп картофельный с бобовыми | 200/10 | 1,9 | 6,6 | 10,9 | 110 | 40,49 | 20,15 | 0,91 | 0,04 | 0,06 | 6,55 |
| 80/2014 | котлета рыбная | 80/4 | 12,96 | 9,12 | 11,04 | 179,2 | 37,28 | 23,31 | 0,85 | 0,14 | 0,11 | 37,28 |
| 164/2014 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 11,2 | 7 | 46,2 | 296 | 17,2 | 162,79 | 5,58 | 0,24 | 0,14 | 0 |
| 223/2014 | соус томатный | 30 | 0,4 | 1,3 | 2 | 21 | 1,71 | 2,68 | 0,12 | 0,01 | 0,01 | 0,82 |
| 439/2014 | напиток из варенья | 180 | 0,1 | 0,1 | 24,4 | 94,9 | 11,5 | 2,5 | 3,5 | 0,1 | 0 | 0 |
|   | хлеб ржаной | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 13 | 17,5 | 0,8 | 0,08 | 0,04 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за обед** |  | **30,36** | **24,57** | **119,39** | **814,10** | **121,18** | **228,93** | **11,76** | **0,61** | **0,36** | **44,65** |
| **итого обед в %** |  | **161** | **117** | **131** | **129** | **38** | **327** | **336** | **194** | **103** | **255** |
| **полдник** |
| 243/2014 | пирожок с повидлом | 50 | 4,3 | 2,2 | 40,4 | 197 | 12,63 | 7,16 | 0,78 | 0,05 | 0,03 | 0,05 |
| 266/2014 | чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 25 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| 49/2014 | помидор порционно | 40 | 0,24 | 0 | 1,68 | 7,6 | 4 | 4,4 | 0,11 | 0,02 | 0,04 | 5,48 |
| **итого за полдник** |  | **4,64** | **2,23** | **51,18** | **229,60** | **16,89** | **11,56** | **0,92** | **0,07** | **0,07** | **5,53** |
| **итого за полдник в %** |  | **57** | **25** | **131** | **85** | **13** | **39** | **61** | **52** | **47** | **74** |
| **итого за 2 день**  | **51,79** | **42,44** | **255,28** | **1585,93** | **491,19** | **362,19** | **15,48** | **0,97** | **0,81** | **61,39** |
| **итого за 2 день в %** | **128** | **94** | **130** | **117** | **73** | **241** | **206** | **144** | **108** | **164** |