|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | 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 | |
| **31.01.2023 (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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 | |
| 272/2014 | какао с молоком | | 180 | | 2,88 | | 2,76 | | 12,24 | | 82,8 | | 97,31 | | 17,62 | | 0,44 | | 0,02 | | 0,11 | | 0,47 | |
|  | хлеб пшеничный | | 40 | | 3,04 | | 0,36 | | 19,88 | | 90,4 | | 10,4 | | 14 | | 0,64 | | 0,06 | | 0,03 | | 0 | |
| 4/2014 | повидло | | 10 | | 2,4 | | 7,5 | | 36,9 | | 222 | | 12,06 | | 11,1 | | 0,9 | | 0,04 | | 0,03 | | 0,08 | |
|  | банан | | 100 | | 1,5 | | 0,5 | | 21 | | 96 | | 8 | | 42 | | 0,6 | | 0,04 | | 0,05 | | 10 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **итого за завтрак** | | |  | | **14,89** | | **18,99** | | **113,49** | | **675,20** | | **255,04** | | **102,15** | | **2,90** | | **0,21** | | **0,38** | | **11,10** | |
| **итого завтрак в %** | | |  | | **110** | | **127** | | **174** | | **150** | | **113** | | **204** | | **116** | | **93** | | **152** | | **89** | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60/2014 | суп картофельный с бобовыми | | 200/10 | | 6,1 | | 3,5 | | 23,8 | | 153 | | 25,4 | | 30,66 | | 1,78 | | 0,17 | | 0,06 | | 3,73 | |
| 97/2014 | зраза школьная | | 70/6 | | 9,57 | | 11,67 | | 9,57 | | 182 | | 18,17 | | 19,8 | | 1,13 | | 0,06 | | 0,12 | | 0,58 | |
| 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 | |
| 439/2014 | напиток из варенья | | 180 | | 0,1 | | 0,1 | | 24,4 | | 94,9 | | 11,5 | | 2,5 | | 3,5 | | 0,1 | | 0 | | 0 | |
| 223/2014 | соус томатный | | 30 | | 0,4 | | 1,3 | | 2 | | 21 | | 1,71 | | 2,68 | | 0,12 | | 0,01 | | 0,01 | | 0,82 | |
|  | хлеб ржаной | | 40 | | 2,72 | | 0,48 | | 18,56 | | 86 | | 12 | | 18,4 | | 0,92 | | 0,06 | | 0,04 | | 0 | |
| 276/2014 | компот из сухофруктов | | 180 | | 0,84 | | 0,05 | | 24,72 | | 98,4 | | 25,82 | | 16,44 | | 0,55 | | 0,01 | | 0,02 | | 0,29 | |
| **итого за обед** | | |  | | **25,23** | | **21,27** | | **136,38** | | **831,13** | | **103,91** | | **97,79** | | **8,74** | | **0,47** | | **0,27** | | **5,42** | |
| **итого обед в %** | | |  | | **133** | | **101** | | **149** | | **132** | | **33** | | **140** | | **250** | | **149** | | **77** | | **31** | |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 266/2014 | чай с сахаром | | 200 | | 0,13 | | 0,03 | | 6,13 | | 24 | | 0,17 | | 0 | | 0,01 | | 0 | | 0 | | 0 | |
| 239/2014 | пирожок печеный с яблоком | | 50 | | 2,70 | | 2,25 | | 20,75 | | 114,00 | | 8,84 | | 5,15 | | 0,69 | | 0,04 | | 0,03 | | 0,74 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **итого за полдник** | | |  | | **2,83** | | **2,28** | | **26,88** | | **138,00** | | **9,01** | | **5,15** | | **0,70** | | **0,04** | | **0,03** | | **0,74** | |
| **итого за полдник в %** | | |  | | **35** | | **25** | | **69** | | **51** | | **7** | | **17** | | **47** | | **30** | | **20** | | **10** | |
| **итого за 7 день** | | | | | **42,95** | | **42,54** | | **276,75** | | **1644,33** | | **367,96** | | **205,09** | | **12,34** | | **0,72** | | **0,68** | | **17,26** | |
| **итого за 7 день в %** | | | | | **106** | | **95** | | **141** | | **122** | | **55** | | **137** | | **165** | | **107** | | **91** | | **46** | |