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