|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | 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 |
| **03.02.2023 (пятница)** | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 75/2014 | суп молочный с макаронными изделиями | 200/5 | 4,4 | 4,1 | 15,9 | 119 | 108,54 | 14,41 | 0,32 | 0,05 | 0,12 | 0,51 |
|  | хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,60 | 15,60 | 21,00 | 0,96 | 0,10 | 0,05 | 0,00 |
| 269/2012 | чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,80 | 12,40 | 69,00 | 60,30 | 7,00 | 0,08 | 0,02 | 0,08 | 2,80 |
|  | сыр | 15 | 3,51 | 4,5 | 0 | 55,65 | 150 | 7,05 | 0,09 | 0,01 | 0,05 | 0,24 |
|  |  |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| итого за приём пищи | |  | 14,07 | 10,94 | 58,12 | 379,25 | 334,44 | 49,46 | 1,45 | 0,18 | 0,30 | 3,55 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | |
| 18/2014 | салат из моркови с яблоком | 100 | 0,9 | 34 | 8,4 | 67 | 19,14 | 23,1 | 0,79 | 0,03 | 0,04 | 2,1 |
| 99/2014 | котлета мясная домашняя | 100/6 | 17,25 | 13,88 | 13,88 | 250 | 31,78 | 26,09 | 1,25 | 0,09 | 0,13 | 1 |
| 165/2014 | каша гречневая рассыпчатая | 180/5 | 10,1 | 6,3 | 41,7 | 268 | 15,53 | 146,91 | 5,03 | 0,22 | 0,13 | 0 |
|  | хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 13 | 17,5 | 0,8 | 0,08 | 0,04 | 0 |
| 282/2014 | напиток ягодный | 200 | 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 |
| 223/2014 | соус томатный | 40 | 0,40 | 1,84 | 2,40 | 28,00 | 2,00 | 2,80 | 0,12 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого за приём пищи | |  | 35,85 | 57,07 | 137,93 | 922,50 | 171,80 | 290,78 | 10,15 | 0,57 | 0,47 | 16,22 |
| **итого завтрак + обед** | |  | **49,92** | **68,01** | **196,05** | **1301,75** | **506,24** | **340,24** | **11,60** | **0,75** | **0,77** | **19,77** |
| **итого завтрак + обед в %** | |  | **92** | **123** | **85** | **80** | **70** | **189** | **107** | **89** | **80** | **47** |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | томатный сок | 200 | 2,00 | 0,00 | 6,60 | 36,00 | 26,00 | 0,00 | 1,40 | 0,02 | 0,06 | 20,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого за приём пищи | |  | 2,00 | 0,00 | 6,60 | 36,00 | 26,00 | 0,00 | 1,40 | 0,02 | 0,06 | 20,00 |
| **ужин** | | | | | | | | | | | | |
| 150/2012 | зразы морковные с творогом | 200/70 | 11,6 | 10,67 | 70,67 | 417,33 | 136,93 | 64,68 | 1,73 | 0,11 | 0,24 | 1,23 |
| 131/2012 | картофельное пюре | 180 | 3,7 | 6,3 | 23,4 | 168 | 43,69 | 35,26 | 1,28 | 0,14 | 0,12 | 6,22 |
| 125/2012 | котлета рубленая из куры | 100/6 | 12,50 | 17,70 | 12,70 | 262,00 | 18,23 | 18,78 | 1,49 | 0,07 | 0,08 | 0,00 |
| 268/2012 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0,65 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0,06 | 0,03 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого за приём пищи | |  | 30,94 | 35,06 | 136,55 | 972,73 | 209,51 | 132,72 | 5,17 | 0,38 | 0,47 | 8,10 |
| **второй ужин** | | | | | | | | | | | | |
|  | груша | 100 | 0,40 | 0,00 | 10,70 | 42,00 | 19,00 | 12,00 | 2,30 | 0,02 | 0,03 | 5,00 |
|  | кефир | 180 | 5,4 | 4,86 | 8,46 | 102,6 | 216 | 25,2 | 0,18 | 0,05 | 0,31 | 1,26 |
| итого за приём пищи | |  | 5,80 | 4,86 | 19,16 | 144,60 | 235,00 | 37,20 | 2,48 | 0,07 | 0,34 | 6,26 |
| **итого в день** | | | **88,66** | **107,93** | **358,36** | **2455,08** | **976,75** | **510,16** | **20,65** | **1,22** | **1,64** | **54,13** |
| **итого в день в %** | | | **99** | **117** | **94** | **90** | **81** | **170** | **115** | **87** | **103** | **77** |