|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| **18.01.2023 (среда)** |
| **завтрак** |
| 176/2014 | каша ячневая с маслом | 200/5 | 7,11 | 7,56 | 36,78 | 245,56 | 146,92 | 33,86 | 0,89 | 0,13 | 0,16 | 0,49 |
|   | хлеб пшеничный | 200/5 | 8,11 | 9,89 | 35,56 | 264,44 | 137,33 | 67,44 | 1,67 | 0,2 | 0,18 | 0,38 |
| 268/2014 | чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,03 | 8,91 | 31,5 | 0,23 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
|   |  масло сливочное | 10 | 0,13 | 7,25 | 0,09 | 66,1 | 2,4 | 0,3 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
|   |   |   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| итого за приём пищи |   | 15,44 | 24,73 | 81,34 | 607,60 | 286,88 | 101,60 | 2,61 | 0,33 | 0,34 | 0,87 |
| **обед** |
| 54/2014 | борщ с капустой с картофелем | 300/15 | 2,8 | 9,9 | 16,3 | 165 | 60,71 | 30,21 | 1,37 | 0,06 | 0,09 | 9,82 |
| 105/2014 | колбаски школьные | 100/6 | 14,25 | 23 | 19,5 | 342,5 | 37,86 | 34,09 | 1,46 | 0,06 | 0,13 | 2,6 |
| 169/2014 | каша рисовая рассыпчатая | 180/5 | 4,4 | 4,3 | 45,2 | 241 | 66,36 | 72,5 | 1,46 | 0,09 | 0,07 | 10,17 |
|   | хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 12 | 18,4 | 0,92 | 0,06 | 0,04 | 0 |
| 278/2014 | компот из сухофруктов | 200 | 1 | 0,05 | 27,5 | 110 | 28,69 | 18,27 | 0,61 | 0,01 | 0,03 | 1,6 |
|   | хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 107,5 | 15 | 23 | 1,15 | 0,08 | 0,05 | 0 |
| 223/2014 | соус томатный | 30 | 0,4 | 1,3 | 2 | 21 | 1,71 | 2,68 | 0,12 | 0,01 | 0,01 | 0,82 |
| итого за приём пищи |   | 28,97 | 39,63 | 152,26 | 1073,00 | 222,33 | 199,15 | 7,09 | 0,37 | 0,42 | 25,01 |
|  | **итого завтрак + обед** |  | **44,41** | **64,36** | **233,60** | **1680,60** | **509,21** | **300,75** | **9,70** | **0,70** | **0,76** | **25,88** |
| **итого завтрак + обед в %** |  | **82** | **117** | **102** | **103** | **71** | **167** | **90** | **83** | **79** | **62** |
| **полдник** |
| апр.14 | бутерброд с повидлом | 30/40/10 | 2,4 | 7,5 | 36,9 | 222 | 12,06 | 11,1 | 0,9 | 0,04 | 0,03 | 0,08 |
| 268/2014 | чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,03 | 8,91 | 31,50 | 0,23 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| итого за приём пищи |   | 2,49 | 7,53 | 45,81 | 253,50 | 12,29 | 11,10 | 0,93 | 0,04 | 0,03 | 0,08 |
| **ужин** |
| 99/2014 | котлета мясная домашняя | 100/5 | 17,25 | 13,88 | 13,88 | 250,00 | 31,78 | 26,09 | 1,25 | 0,09 | 0,13 | 1,00 |
| 165/2014 | каша гречневая рассыпчатая | 180/5 | 10,10 | 6,30 | 41,70 | 268,00 | 15,53 | 146,91 | 5,03 | 0,22 | 0,13 | 0,00 |
| 223/2014 | соус томатный | 40 | 0,4 | 1,84 | 2,4 | 28 | 2 | 2,8 | 0,12 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
|   | хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 | 15,6 | 21 | 0,96 | 0,1 | 0,05 | 0 |
| 282/2014 | напиток ягодный | 200 | 0 | 0 | 23,5 | 89 | 75,35 | 51,38 | 1,008 | 0,05 | 0,06 | 12,48 |
| итого за приём пищи |   | 32,31 | 22,56 | 111,30 | 770,60 | 140,26 | 248,18 | 8,37 | 0,48 | 0,39 | 14,12 |
| **второй ужин** |
|   | груша | 100 | 0,40 | 0,00 | 10,70 | 42,00 | 19,00 | 12,00 | 2,30 | 0,02 | 0,03 | 5,00 |
|   |   |   | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| итого за приём пищи |   | 0,40 | 0,00 | 10,70 | 42,00 | 19,00 | 12,00 | 2,30 | 0,02 | 0,03 | 5,00 |
| **итого в день**  | **79,61** | **94,45** | **401,41** | **2746,70** | **680,76** | **572,03** | **21,30** | **1,24** | **1,21** | **45,08** |
| **итого в день в %** | **88** | **103** | **105** | **101** | **57** | **191** | **118** | **89** | **76** | **64** |