|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| **25.01.2023 (среда)** | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 176/2014 | каша ячневая молочная жидкая | 200/5 | 7,11 | 7,56 | 36,78 | 245,56 | 146,92 | 33,86 | 0,89 | 0,13 | 0,16 | 0,49 |
|  | хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 24,85 | 113,00 | 13,00 | 17,50 | 0,80 | 0,08 | 0,04 | 0,00 |
| 268/2012 | чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,03 | 8,91 | 31,5 | 0,23 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| итого за приём пищи | |  | 11,00 | 8,04 | 70,54 | 390,06 | 160,15 | 51,36 | 1,72 | 0,21 | 0,20 | 0,49 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | яблоко | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | 16 | 9 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 |
| 120/2014 | кура отварная | 100 | 24,7 | 19,1 | 11,5 | 319 | 52,6 | 33,6 | 2,69 | 0,09 | 0,12 | 4,96 |
| 169/2014 | каша рисовая рассыпчатая | 180/5 | 4,4 | 4,3 | 45,2 | 241 | 66,36 | 72,5 | 1,46 | 0,09 | 0,12 | 4,96 |
| 223/2014 | соус томатный | 40 | 0,4 | 1,84 | 2,4 | 28 | 2 | 2,8 | 0,12 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
| 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 |
|  | хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,60 | 15,60 | 21,00 | 0,96 | 0,10 | 0,05 | 0,00 |
| итого за приём пищи | |  | 37,86 | 26,38 | 146,92 | 966,10 | 242,91 | 213,28 | 9,59 | 0,46 | 0,44 | 33,04 |
|  | **итого завтрак + обед** |  | **48,86** | **34,42** | **217,46** | **1356,16** | **403,06** | **264,64** | **11,31** | **0,67** | **0,64** | **33,53** |
| **итого завтрак + обед в %** | |  | **90** | **62** | **95** | **83** | **56** | **147** | **105** | **80** | **67** | **80** |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | печенье овсяное | 40 | 2,32 | 6,32 | 26,24 | 176,4 | 22,4 | 27,2 | 1,84 | 0,22 | 0,18 | 0 |
|  | йогурт | 180 | 2,32 | 6,32 | 26,24 | 176,4 | 22,4 | 27,2 | 1,84 | 0,22 | 0,18 | 0 |
| итого за приём пищи | |  | 4,64 | 12,64 | 52,48 | 352,80 | 44,80 | 54,40 | 3,68 | 0,44 | 0,36 | 0,00 |
| **ужин** | | | | | | | | | | | | |
| 144/2014 | макароны запеченные с сыром | 200/15 | 10,84 | 10,06 | 44,44 | 316,76 | 162,41 | 16,79 | 1,08 | 0,09 | 0,07 | 0,24 |
| 439/2014 | напиток из варенья | 200 | 0,1 | 0,1 | 24,4 | 28 | 2 | 2,8 | 0,12 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
|  | хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 107,5 | 15 | 23 | 1,15 | 0,08 | 0,05 | 0 |
|  |  |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| итого за приём пищи | |  | 14,34 | 10,76 | 92,04 | 452,26 | 179,41 | 42,59 | 2,35 | 0,19 | 0,14 | 0,88 |
| **второй ужин** | | | | | | | | | | | | |
|  | сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 69 | 10,5 | 6 | 2,1 | 0,02 | 0,02 | 3 |
|  |  |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| итого за приём пищи | |  | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 69,00 | 10,50 | 6,00 | 2,10 | 0,02 | 0,02 | 3,00 |
| **итого в день** | | | **68,84** | **58,02** | **382,18** | **2230,22** | **637,77** | **367,63** | **19,44** | **1,32** | **1,16** | **37,41** |
| **итого в день в %** | | | **76** | **63** | **100** | **82** | **53** | **123** | **108** | **94** | **73** | **53** |