|  |
| --- |
|  |
| № 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 |
| * **10.01.2023**
 |
| * **завтрак**
 |
| 185/2014 | каша овсяная молочная жидкая | 200/5 | 7,73 | 9,6 | 32,4 | 246,67 | 143,13 | 57,51 | 1,64 | 0,2 | 0,19 | 0,52 |
| 270/2014 | кофейный напиток на молоке | 180 | 2,52 | 2,52 | 13,2 | 84 | 127,03 | 14,62 | 0,13 | 0,04 | 0,14 | 0,62 |
|   | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | 10,5 | 0,48 | 0,05 | 0,02 | 0 |
| 46/2008 | сыр | 5 | 1,17 | 1,5 | 0 | 18,55 | 50 | 2,35 | 0,03 | 0 | 0,015 | 0,08 |
|   | яблоко | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | 16 | 9 | 2,2 | 0 | 0 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за завтрак** |  | **14,10** | **13,89** | **71,81** | **463,02** | **343,96** | **93,98** | **4,48** | **0,29** | **0,37** | **11,22** |
| **итого завтрак в %** |  | **104** | **93** | **110** | **103** | **153** | **188** | **179** | **129** | **146** | **90** |
| **обед** |
| 25/2014 | салат из свеклы с изюмом | 60 | 0,75 | 3,45 | 7,2 | 61,5 | 14,42 | 8,45 | 0,54 | 0,02 | 0,02 | 0,39 |
| 62/2014 | суп крестьянский с крупой | 200/8 | 1,7 | 4,8 | 9,9 | 90 | 18,66 | 13,75 | 0,51 | 0,04 | 0,03 | 6,4 |
| 138/2014 | картофель тушеный | 150 | 3,3 | 4,9 | 14,1 | 113 | 76,95 | 29,5 | 1,13 | 0,05 | 0,06 | 24,7 |
| 80/2014 | котлеты или биточки рыбные | 70 | 11,34 | 7,98 | 9,66 | 156,8 | 32,62 | 20,4 | 0,74 | 0,13 | 0,1 | 32,62 |
| 285/2014 | кисель из яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,6 | 109 | 8,48 | 2,66 | 0,7 | 0,01 | 0,01 | 1,36 |
|   | хлеб ржаной | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 12 | 18,4 | 0,92 | 0,06 | 0,04 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за обед** |  | **19,91** | **21,71** | **87,02** | **616,30** | **163,13** | **93,16** | **4,54** | **0,31** | **0,26** | **65,47** |
| **итого обед в %** |  | **105** | **103** | **95** | **98** | **52** | **133** | **130** | **98** | **74** | **374** |
| **полдник** |
|   | йогурт | 180 | 5,04 | 4,5 | 18,36 | 136,8 | 207 | 19,8 | 0,07 | 0,08 | 0,42 | 1,44 |
|   | печенье овсяное | 20 | 1,16 | 3,16 | 13,12 | 88,2 | 11,2 | 13,6 | 0,92 | 0,11 | 0,09 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за полдник** |  | **6,20** | **7,66** | **31,48** | **225,00** | **218,20** | **33,40** | **0,99** | **0,19** | **0,51** | **1,44** |
| **итого за полдник в %** |  | **77** | **85** | **80** | **83** | **162** | **111** | **66** | **141** | **340** | **19** |
| **итого за 9 день**  | **40,21** | **43,26** | **190,31** | **1304,32** | **725,29** | **220,54** | **10,01** | **0,79** | **1,14** | **78,13** |
| **итого за 9 день в %** | **99** | **96** | **97** | **97** | **107** | **147** | **133** | **117** | **151** | **208** |