|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| **16.12.2022**  |
| **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 | 200 | 3,2 | 3,07 | 13,6 | 92 | 108,12 | 19,57 | 0,49 | 0,03 | 0,12 | 0,52 |
|   | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| 46/2008 | сыр | 10 | 2,34 | 3 | 0 | 37,1 | 100 | 4,7 | 0,06 | 0 | 0,03 | 0,16 |
|   | яблоко | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | 16 | 9 | 2,2 | 0 | 0 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за завтрак** |  | **14,05** | **14,30** | **68,25** | **449,50** | **361,79** | **64,70** | **3,71** | **0,14** | **0,34** | **11,23** |
| **итого завтрак в %** |  | **104** | **95** | **105** | **100** | **161** | **129** | **148** | **62** | **136** | **90** |
| **обед** |
| 50/2008 | огурец порционно | 50 | 0,4 | 0 | 1,5 | 7,5 | 11,5 | 7 | 0,3 | 0,02 | 0,02 | 5 |
| 55/2014 | суп картофельный | 180 | 3,48 | 3,12 | 13,32 | 96 | 11,06 | 19,54 | 0,73 | 0,07 | 0,05 | 6,94 |
| 146/2014 | рагу овощное (2 вариант) | 150 | 2,5 | 7,3 | 14,2 | 133 | 31,95 | 28,86 | 1,02 | 0,07 | 0,06 | 6,72 |
| 128/2014 | котлеты рубленые из птицы | 70/4 | 10,5 | 14,84 | 10,64 | 219,8 | 15,3 | 15,76 | 1,25 | 0,06 | 0,07 | 0,28 |
| 276/2014 | компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,84 | 0,05 | 24,72 | 98,4 | 25,82 | 16,44 | 0,55 | 0,01 | 0,02 | 0,29 |
|   | хлеб ржаной | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 12 | 18,4 | 0,92 | 0,06 | 0,04 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за обед** |  | **20,44** | **25,79** | **82,94** | **640,70** | **107,63** | **106,00** | **4,77** | **0,29** | **0,26** | **19,23** |
| **итого обед в %** |  | **108** | **123** | **91** | **102** | **34** | **151** | **136** | **92** | **74** | **110** |
| **полдник** |
| 266/2014 | чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,03 | 6,13 | 24 | 0,17 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| 239/2012 | пирожки печеные с яблоком | 75 | 4,05 | 3,38 | 31,13 | 171,00 | 13,25 | 7,72 | 1,04 | 0,05 | 0,04 | 1,11 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за полдник** |  | **4,18** | **3,41** | **37,26** | **195,00** | **13,42** | **7,72** | **1,05** | **0,05** | **0,04** | **1,11** |
| **итого за полдник в %** |  | **52** | **38** | **95** | **72** | **10** | **26** | **70** | **39** | **25** | **15** |
| **итого за 7 день**  | **38,67** | **43,50** | **188,45** | **1285,20** | **482,84** | **178,42** | **9,53** | **0,48** | **0,64** | **31,57** |
| **итого за 7 день в %** | **95** | **97** | **96** | **95** | **72** | **119** | **127** | **71** | **85** | **84** |