|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| **19.01.2023** |
| **завтрак** |
| 189/2014 | каша молочная "Дружба" | 200/5 | 6,27 | 8,13 | 33,47 | 232 | 127,09 | 37,07 | 0,8 | 0,12 | 0,16 | 0,53 |
| 267/2014 | чай с молоком и сахаром | 200 | 1,47 | 1,47 | 8,27 | 50,67 | 52,81 | 6,07 | 0,07 | 0,01 | 0,05 | 0,25 |
|   | 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 | 15 | 3,51 | 4,5 | 0 | 55,65 | 150 | 7,05 | 0,09 | 0,01 | 0,05 | 0,24 |
|   | груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 19 | 12 | 2,3 | 0 | 0 | 5 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за завтрак** |  | **13,93** | **14,67** | **66,95** | **453,12** | **356,70** | **72,69** | **3,74** | **0,19** | **0,28** | **6,02** |
| **итого завтрак в %** |  | **103** | **98** | **103** | **101** | **159** | **145** | **150** | **84** | **112** | **48** |
| **обед** |
| 7/2014 | салат из белокачанной капусты с яблоком | 50 | 0,88 | 2,25 | 4,75 | 42,5 | 23,89 | 8,1 | 0,54 | 0,01 | 0,01 | 9,5 |
| 56/2014 | суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1,98 | 1,89 | 13,59 | 80,1 | 9,86 | 15,07 | 0,62 | 0,06 | 0,04 | 4,75 |
| 137/2014 | картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,6 | 20,1 | 137 | 35,62 | 28,6 | 1,04 | 0,12 | 0,1 | 10,4 |
| 82/2014 | тефтели рыбные | 70/30 | 10,92 | 9,38 | 12,32 | 177,8 | 25,94 | 19,18 | 0,69 | 0,1 | 0,08 | 2,66 |
| 277/2014 | компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 6,03 | 3,13 | 0,8 | 0,01 | 0,01 | 1,6 |
|   | хлеб ржаной | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 12 | 18,4 | 0,92 | 0,06 | 0,04 | 0 |
| 223/2014 | соус томатный | 30 | 0,3 | 1,35 | 1,95 | 21 | 1,74 | 2,69 | 0,12 | 0,02 | 0,02 | 0,81 |
| **итого за обед** |  | **20,10** | **20,05** | **88,47** | **612,40** | **115,08** | **95,17** | **4,73** | **0,38** | **0,30** | **29,72** |
| **итого обед в %** |  | **106** | **95** | **97** | **97** | **37** | **136** | **135** | **121** | **86** | **170** |
| **полдник** |
| 264/2014 | молоко кипяченое | 180 | 4,92 | 5,52 | 7,68 | 98,4 | 190,08 | 21,92 | 0,16 | 0,05 | 0,22 | 0,94 |
| 266/2012 | корж молочный | 50 | 3,35 | 5,55 | 30,8 | 185,5 | 12,03 | 4,79 | 0,4 | 0,04 | 0,03 | 0,03 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за полдник** |  | **8,27** | **11,07** | **38,48** | **283,90** | **202,11** | **26,71** | **0,56** | **0,09** | **0,25** | **0,97** | 0 |
| **итого за полдник в %** |  | **102** | **123** | **98** | **105** | **150** | **89** | **37** | **67** | **167** | **13** |
| **итого за 5 день**  | **42,30** | **45,79** | **193,90** | **1349,42** | **673,89** | **194,57** | **9,03** | **0,66** | **0,83** | **36,71** | **107** |
| **итого за 5 день в %** | **104** | **102** | **99** | **100** | **100** | **130** | **120** | **98** | **111** | **98** |
| **итого за 6 день в %** | **104** | **97** | **97** | **97** | **88** | **151** | **131** | **126** | **119** | **162** |