|  |
| --- |
|  |
| № 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 |
| **22.11.2022** |
| **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 |
| 268/2014 | чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,13 | 0,04 | 6,27 | 25,33 | 2,63 | 0,73 | 0,08 | 0 | 0 | 1,12 |
|   | 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 | 20 | 4,68 | 6 | 0 | 74,2 | 200 | 9,4 | 0,12 | 0,01 | 0,06 | 0,32 |
|   | груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 19 | 12 | 2,3 | 0 | 0 | 5 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за завтрак** |  | **13,76** | **14,74** | **64,95** | **446,33** | **356,52** | **69,70** | **3,78** | **0,18** | **0,24** | **6,97** |
| **итого завтрак в %** |  | **102** | **98** | **100** | **99** | **158** | **139** | **151** | **80** | **96** | **56** |
| **обед** |
| 10/2014 | салат из свежей капусты, помидоров и огурцов | 50 | 1 | 2,75 | 2,38 | 38,75 | 19,29 | 7,66 | 0,36 | 0,01 | 0,03 | 16,65 |
| 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 |
| 203/2014 | макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,5 | 4,2 | 33,3 | 196 | 9,31 | 7,31 | 0,74 | 0,06 | 0,02 | 0 |
| 98/2014 | фрикадельки мясные | 70/30 | 10,78 | 10,64 | 8,96 | 175 | 26,19 | 19,66 | 0,83 | 0,06 | 0,11 | 0,1 |
| 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 | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,92 | 64,5 | 9 | 13,8 | 0,69 | 0,048 | 0,027 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за обед** |  | **21,22** | **22,85** | **85,66** | **632,25** | **88,48** | **65,31** | **3,93** | **0,23** | **0,23** | **24,75** |
| **итого обед в %** |  | **112** | **109** | **94** | **100** | **28** | **93** | **112** | **72** | **65** | **141** |
| **полдник** |
| 154/2014 | суфле морковно-яблочное паровое | 150/15 | 5,2 | 9,1 | 18,9 | 179 | 67,24 | 40,02 | 1,98 | 0,08 | 0,16 | 3,89 |
| 266/2014 | чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,03 | 6,13 | 24 | 0,17 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
|   | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 | 7 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| **итого за полдник** |  | **6,85** | **9,31** | **34,97** | **248,20** | **72,61** | **47,02** | **2,31** | **0,11** | **0,18** | **3,89** |
| **итого за полдник в %** |  | **85** | **103** | **89** | **92** | **54** | **157** | **154** | **81** | **120** | **52** |