|  |
| --- |
|  |
| № 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 |
| **28.03.2023** |
| **завтрак** |
| 73/2014 | суп молочный с крупой пшенной | 200 | 4,5 | 4,4 | 16,1 | 122 | 109,63 | 23,73 | 0,47 | 0,08 | 0,13 | 0,52 |
| 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 | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0,06 | 0,03 | 0 |
|   | сок вишневый | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 102 | 34 | 12 | 0,6 | 0 | 0 | 14,8 |
| 47/2008 | масло сливочное | 10 | 0,13 | 7,25 | 0,09 | 66,1 | 2,4 | 0,3 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за завтрак** |  | **10,54** | **13,88** | **67,14** | **431,17** | **209,24** | **56,10** | **1,80** | **0,15** | **0,21** | **15,57** |
| **итого завтрак в %** |  | **78** | **93** | **103** | **96** | **93** | **112** | **72** | **67** | **84** | **125** |
| **обед** |
| 11/2014 | салат из свежих помидоров | 50 | 0,5 | 2,25 | 2,25 | 31,25 | 7,13 | 6,56 | 0,31 | 0,01 | 0,01 | 3,45 |
| 50/2014 | щи из свежей капусты с картофелем | 200/8 | 1,4 | 4,5 | 6,8 | 73 | 25,45 | 15,28 | 0,56 | 0,04 | 0,04 | 9,6 |
| 164/2014 | каша рассыпчатая гречневая | 130/3 | 7,28 | 4,68 | 29,99 | 194,13 | 11,18 | 105,59 | 3,62 | 0,16 | 0,1 | 0 |
| 93/2014 | шницель | 70/7 | 11 | 15,2 | 10,9 | 225 | 29,19 | 22,1 | 1,03 | 0,05 | 0,1 | 0,07 |
| 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** |  | **22,42** | **27,09** | **81,06** | **655,88** | **87,98** | **166,46** | **7,01** | **0,32** | **0,29** | **14,72** |
| **итого обед в %** |  | **119** | **129** | **89** | **104** | **28** | **238** | **200** | **101** | **82** | **84** |
| **полдник** |
| 75/2014 | суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,4 | 4,2 | 15,9 | 119 | 108,49 | 14,41 | 0,32 | 0,05 | 0,13 | 0,52 |
| 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 | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| **итого за полдник** |  | **7,57** | **4,60** | **42,05** | **234,73** | **121,52** | **29,14** | **1,04** | **0,11** | **0,16** | **1,64** |
| **итого за полдник в %** |  | **93** | **51** | **107** | **87** | **90** | **97** | **69** | **81** | **107** | **22** |
| **итого за 8 день**  | **40,53** | **45,57** | **190,25** | **1321,78** | **418,74** | **251,70** | **9,85** | **0,58** | **0,66** | **31,93** |
| **итого за 8 день в %** | **100** | **101** | **97** | **98** | **62** | **168** | **131** | **86** | **88** | **85** |