|  |
| --- |
|  |
| № 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 |
| **30.11.2022 ДЕНЬ** |
| **завтрак** |
| 175/2014 | каша ячневая молочная вязкая | 180/5 | 6,36 | 6,84 | 33,12 | 220,8 | 132,23 | 30,47 | 0,8 | 0,12 | 0,14 | 0,44 |
| 270/2014 | кофейный напиток на молоке | 200 | 2,8 | 2,8 | 14,67 | 93,33 | 141,15 | 16,24 | 0,15 | 0,04 | 0,16 | 0,69 |
|   | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | 10,5 | 0,48 | 0,05 | 0,02 | 0 |
| 47/2008 | масло сливочное | 7 | 0,09 | 5,08 | 0,06 | 46,27 | 1,68 | 0,21 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
|   | сок томатный | 180 | 1,8 | 0,2 | 5,2 | 32,4 | 12,6 | 21,6 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 18 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за завтрак** |  | **13,33** | **15,19** | **67,96** | **460,60** | **295,46** | **79,02** | **2,74** | **0,31** | **0,42** | **19,13** |
| **итого завтрак в %** |  | **99** | **101** | **104** | **102** | **131** | **158** | **110** | **138** | **168** | **153** |
| **обед** |
| 13/2014 | салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,45 | 2,85 | 2,25 | 36 | 9 | 7,25 | 0,33 | 0,02 | 0,02 | 3,42 |
| 65/2014 | свекольник | 200/8 | 1,6 | 4,1 | 10,9 | 87 | 22,97 | 19,87 | 0,97 | 0,04 | 0,04 | 3,86 |
| 139/2014 | капуста тушеная | 150 | 3,3 | 4,9 | 14,1 | 113 | 76,95 | 29,5 | 1,13 | 0,05 | 0,06 | 24,7 |
| 95/2014 | котлета "Здоровье" | 70 | 10,5 | 8,54 | 5,6 | 142,1 | 26,74 | 19,89 | 0,95 | 0,04 | 0,11 | 0,39 |
| 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 | 60 | 4,08 | 0,72 | 27,84 | 129 | 18 | 27,6 | 1,38 | 0,1 | 0,05 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за обед** |  | **20,03** | **21,21** | **88,29** | **616,10** | **162,14** | **106,77** | **5,46** | **0,26** | **0,29** | **33,73** |
| **итого обед в %** |  | **106** | **101** | **97** | **98** | **51** | **153** | **156** | **83** | **83** | **193** |
| **полдник** |
| 74/2014 | суп молочный с овощами | 200 | 4 | 4,8 | 12,8 | 110 | 117,26 | 26,58 | 0,6 | 0,08 | 0,16 | 6,87 |
| 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 |
| 45/2008 | яйцо вареное | 20 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 | 11 | 2,4 | 0,5 | 0,15 | 0 | 0 |
| **итого за полдник** |  | **8,96** | **7,41** | **34,13** | **234,63** | **138,69** | **40,21** | **1,66** | **0,28** | **0,18** | **7,99** |
| **итого за полдник в %** |  | **111** | **82** | **87** | **87** | **103** | **134** | **111** | **207** | **120** | **107** |
| **итого за 6 день**  | **42,32** | **43,81** | **190,38** | **1311,33** | **596,29** | **226,00** | **9,86** | **0,85** | **0,89** | **60,85** |
| **итого за 6 день в %** | **104** | **97** | **97** | **97** | **88** | **151** | **131** | **126** | **119** | **162** |