|  |
| --- |
| **16.01.2024** |
| № 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 |
| **завтрак** |
| 173/2014 | каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая | 180/4 | 7,3 | 8,8 | 32 | 238 | 123,5 | 60,7 | 1,5 | 0,18 | 0,16 | 0,46 |
| 272/2014 | какао с молоком | 180 | 2,88 | 2,76 | 12,24 | 82,8 | 97,31 | 17,62 | 0,44 | 0,02 | 0,11 | 0,47 |
|   | масло сливочное | 10 | 0,13 | 7,25 | 0,09 | 66,1 | 2,4 | 0,3 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
|   | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0,06 | 0,03 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за завтрак** |  | **13,35** | **19,17** | **64,21** | **477,30** | **233,61** | **92,62** | **2,60** | **0,26** | **0,30** | **0,93** |
| **итого завтрак в %** |  | **99** | **128** | **98** | **106** | **104** | **185** | **104** | **116** | **120** | **7** |
| **обед** |
| 18/2014 | салат из моркови | 60 | 0,6 | 2,7 | 8,7 | 60 | 12,29 | 7,02 | 0,32 | 0,01 | 0,02 | 2,3 |
| 51/2014 | рассольник ленинградский | 180/7 | 1,56 | 3,6 | 11,16 | 85,2 | 11,22 | 16,21 | 0,61 | 0,06 | 0,04 | 4,82 |
| 137/2014 | картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,6 | 20,1 | 137 | 35,62 | 28,6 | 1,04 | 0,12 | 0,1 | 10,4 |
| 80/2014 | котлеты или биточки рыбные | 70 | 11,34 | 7,98 | 9,66 | 156,8 | 32,62 | 20,4 | 0,74 | 0,13 | 0,1 | 32,62 |
| 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** |  | **20,16** | **19,41** | **92,90** | **623,40** | **129,57** | **107,07** | **4,18** | **0,39** | **0,32** | **50,43** |
| **итого обед в %** |  | **107** | **92** | **102** | **99** | **41** | **153** | **119** | **124** | **91** | **288** |
| **полдник** |
|   | йогурт | 200 | 5,6 | 5 | 20,4 | 152 | 230 | 22 | 0,08 | 0,09 | 0,47 | 1,6 |
| 240/2012 | пирожки печеные с капустой | 50 | 3,15 | 3,95 | 16,50 | 115,00 | 6,28 | 3,70 | 0,33 | 0,03 | 0,03 | 0,00 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за полдник** |  | **8,75** | **8,95** | **36,90** | **267,00** | **236,28** | **25,70** | **0,41** | **0,12** | **0,50** | **1,60** |
| **итого за полдник в %** |  | **108** | **99** | **94** | **99** | **175** | **86** | **27** | **89** | **330** | **21** |
| **итого за 1 день**  | **42,26** | **47,53** | **194,01** | **1367,70** | **599,46** | **225,39** | **7,19** | **0,77** | **1,12** | **52,96** |
| **итого за 1 день в %** | **104** | **106** | **99** | **101** | **89** | **150** | **96** | **114** | **149** | **141** |