|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| **1 ДЕНЬ (понедельник)** |
| **завтрак** |
| 183/2014 | каша манная молочная жидкая | 180/5 | 4,56 | 7,08 | 21,12 | 165,6 | 114,54 | 15,69 | 0,29 | 0,05 | 0,14 | 0,5 |
| 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 |
|   | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| 47/2008 | масло сливочное | 5 | 0,07 | 3,63 | 0,05 | 33,05 | 1,2 | 0,15 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| **итого за завтрак** |  | **10,55** | **13,83** | **53,29** | **371,85** | **223,45** | **47,46** | **1,38** | **0,13** | **0,28** | **0,97** |
| **итого завтрак в %** |  | **78** | **92** | **82** | **83** | **99** | **95** | **55** | **58** | **112** | **#ИМЯ?** |
| **второй завтрак** |
|  | фруктовый сок | **180** | **1** | **0** | **23** | **99** | **36** | **18** | **0** | **0** | **0** | **7** |
| **обед** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 62/2014 | суп крестьянский с крупой | 180/7 | 1,53 | 4,32 | 8,91 | 81 | 16,79 | 12,38 | 0,46 | 0,04 | 0,03 | 5,76 |
| 160/2014 | пюре гороховое | 130/4 | 12,65 | 4,42 | 28,69 | 208 | 67,77 | 62,57 | 3,99 | 0,35 | 0,09 | 0 |
| 132/2014 | Котлета из курицы | 70/7 | 21,3 | 25,8 | 2,1 | 326 | 35,2 | 17,76 | 1,72 | 0,05 | 0,16 | 0,3 |
| 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 | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 107,5 | 15 | 23 | 1,15 | 0,08 | 0,05 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за обед** |  | **39,72** | **35,19** | **87,62** | **820,90** | **160,58** | **132,15** | **7,87** | **0,53** | **0,35** | **6,35** |
| **итого обед в %** |  | **210** | **168** | **96** | **130** | **51** | **189** | **225** | **168** | **100** | **36** |
| **полдник** |
| 243/2014 | пирог с повидлом | 50 | 3,1 | 1,5 | 28,9 | 141 | 9,02 | 5,11 | 0,55 | 0,03 | 0,02 | 0,04 |
| 266/2014 | чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,03 | 6,13 | 24 | 0,17 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого за полдник** |  | **3,23** | **1,53** | **35,03** | **165,00** | **9,19** | **5,11** | **0,56** | **0,03** | **0,02** | **0,04** |
| **итого за полдник в %** |  | **40** | **17** | **89** | **61** | **7** | **17** | **37** | **22** | **13** | **1** |
| **итого за 1 день**  | **54,40** | **50,55** | **198,84** | **1456,75** | **429,22** | **202,72** | **10,21** | **0,69** | **0,75** | **14,56** |
| **итого за 1 день в %** | **134** | **112** | **102** | **108** | **64** | **135** | **136** | **102** | **100** | **39** |