

10 апреля 2025 г. ЯСЛИ

№ рец.	Прием пищи, наименова ние блюда	Мас са пор ции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	D(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутверд ый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
199/М/СС Ж	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 140/10	150	6,24	3,96	29,42	178,23	0,09	0,17	0,78	51,09	0,05	145,66	154,1	40,72	325,04	0,86	3,29	10,56	0,03
411/М/СС Ж	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,01	0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	12,64	0,43			
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	9,83	11,17	44,86	319,96	0,11	0,22	0,9	109,64	0,23	239,98	218,92	48,52	361,18	1,57	5,69	11,94	0,03
Второй завтрак																			
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	

Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Обед																			
13/М/СС Ж	Салат из свежих огурцов	30	0,21	1,03	0,57	12,29	0,01	0,01	2,1	3		7,27	12,7	4,22	42,31	0,18	0,09	0,9	
90/М/СС Ж	Суп рыбный	175	8,65	5,13	12,35	129,56	0,12	0,1	6,77	96,52	3,86	22,47	112,31	28,73	478,37	0,98	14,56	19,68	0,14
284/М/СС Ж	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным , 170/3	173	15,81	11,82	20,81	252,43	0,27	1,46	19,52	4010,23	1,13	23,81	282,56	36,24	712,73	5,74	28,55	9,93	0,17
	Сок фруктовый	150	1,35	0,15	17,4	78	0,02	0,02	3,9	315		21,3	27,6	8,7	189	1,38			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		558	28,1	18,4	65,91	542,48	0,45	1,6	32,29	4424,75	4,99	81,15	458,77	83,19	1456,51	8,81	44,95	31,59	0,31
Полдник																			
1096/И	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04	0,06	0,04	24,08	0,14	44,25	63,78	7,53	47,16	0,44	7,08	2,59	0,01
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	0,23	1,62	39,6	0,05	217,8	169,2	27	244,8	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,78	9,04	40,21	289,44	0,09	0,29	1,66	63,68	0,19	262,05	232,98	34,53	291,96	0,62	10,68	18,79	0,05
Ужин																			

71/И	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	39,9		4,2	7,8	6	87	0,27	0,12	0,6	0,01
318/М/СС Ж	Бефстроганов из куриного филе	60	12,01	9,02	2,5	142,52	0,05	0,12	0,6	18,57	0,02	27,52	117,82	16,02	165,94	0,58	12,29	2,36	0,01
330/М/СС Ж	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,15	3,33	24,96	145,56	0,09	0,04		14,16	0,06	15,15	96,84	21,16	76,87	1,65	24,92		
412/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72		0,01	2,45	0,37		5,12	5,44	2,92	22,42	0,47	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		400	18,16	12,59	46,64	377	0,18	0,19	10,55	73	0,08	55,99	240,9	48,9	370,83	3,19	38,55	3,61	0,02
Итого за день		1648	68,37	51,7	218,62	1624,88	0,87	2,35	55,4	4691,07	5,49	647,17	1179,57	257,14	2828,48	14,79	100,87	65,98	0,41

10 апреля 2025 г. САД

№ рец.	Прием пищи, наименова ние блюда	Мас са пор ции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,0 1		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутверд ый	15	3,48	4,43		54,6	0,0 1	0,0 5	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,0 1
199/М/СС Ж	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 190/10	200	7,34	4,87	33,5	207,21	0,1 1	0,2 1	0,94	55,09	0,06	178,2 3	183,01	46,34	365,76	0,94	3,73	13,0 2	0,0 4
411/М/СС Ж	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,0 1	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,0 2	0,0 1				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	12,4 8	15,2 5	53,41	401,83	0,1 4	0,2 9	1,1	139,84	0,31	317,8 5	276,46	56,59	411,31	1,76	7,18	15,0 1	0,0 5

Второй завтрак																			
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,0 4	0,0 5	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,0 4	0,0 5	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Обед																			
13/М/СС Ж	Салат из свежих огурцов	60	0,42	2,06	1,14	24,58	0,0 2	0,0 2	4,2	6		14,54	25,39	8,44	84,62	0,37	0,18	1,8	
90/М/СС Ж	Суп рыбный	195	8,87	5,17	13,97	137,18	0,1 3	0,1 1	7,63	108,7	3,86	23,86	118,33	31,21	528,63	1,07	14,59	20,1 9	0,1 4
284/М/СС Ж	Запеканка картофель ная с печенью с маслом сливочным , 200/5	205	19,1 2	15,2 2	25,46	314,66	0,3 3	1,7 7	23,7 1	4823,7 3	1,36	28,76	341,88	44,21	871,62	6,93	34,48	12,1 5	0,2 1
	Сок фруктовый	180	1,62	0,18	20,88	93,6	0,0 2	0,0 3	4,68	378		25,56	33,12	10,44	226,8	1,66			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,0 2	0,0 1				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,0 2	0,0 1				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		680	32,6 7	23,0 1	81,17	663,42	0,5 4	1,9 5	40,2 2	5316,4 3	5,22	101,3 2	552,92	102,1	1761,2 7	10,8 7	51,55	35,6 6	0,3 5
Полдник																			
1096/И	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,0 4	0,0 6	0,04	24,08	0,14	44,25	63,78	7,53	47,16	0,44	7,08	2,59	0,0 1

	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,0 6	0,2 6	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,0 4
Итого за Полдник		250	11,3 2	9,54	42,37	305,24	0,1	0,3 2	1,84	68,08	0,2	286,2 5	251,78	37,53	319,16	0,64	11,08	20,5 9	0,0 5
Ужин																			
71/И	Подгарнир овка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,0 2	0,0 1	7,5	39,9		4,2	7,8	6	87	0,27	0,12	0,6	0,0 1
318/М/СС Ж	Бефстрога нов из куриного филе	80	13,1 2	10,7 5	3,04	165,22	0,0 6	0,1 3	0,81	21,99	0,02	33,23	131,09	18,05	188,07	0,66	13,34	2,89	0,0 1
330/М/СС Ж	Каша пшеничная рассыпчат ая	130	5,3	4,17	31,83	184,92	0,1 1	0,0 4		17,7	0,08	19,45	123,48	26,99	98	2,1	31,77		
412/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7		0,0 1	2,45	0,37		5,18	5,44	2,92	22,48	0,48	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0 3	0,0 1				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
Итого за Ужин		450	21,1 8	15,2 4	60,96	470,54	0,2 2	0,2	10,7 6	79,96	0,1	68,06	287,31	58,16	423,45	3,84	47,05	4,46	0,0 2
Итого за день		1 902	79,1 5	63,5 4	258,9 1	1937,0 3	1,0 4	2,8 1	63,9 2	5624,3 1	5,83	781,4 8	1396,4 7	296,3 8	3263,1 9	17,7 1	117,8 6	75,7 7	0,4 7