

10 июня 2025 г. ЯСЛИ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энерге- тическая	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																			
230/М	Запеканка из творога с кисельным соусом из сухофруктов	110	13,45	12,9	2,08	179,25	0,06	0,38	0,2	162,38	2,09	143,23	212,84	16,32	152,98	2,06	25,65	19,25	0,05
376/М	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		0,01	30,05	24,76		4,52	4,63	2,71	14,14	0,52			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,02				10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,01
Итого за Завтрак		380	18	13,45	38,05	349,95	0,15	0,43	42,75	253,64	2,09	164,75	262,97	36,03	358,62	3,58	28,85	21,85	0,07
Второй завтрак																			
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Обед																			
	Огурец конс.	20	0,59	1,07	1,42	18,85	0,01	0,03	1,03	189,24	0,04	11,83	19,18	29,57	159,73	2,38	0,73	353,08	0,05
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4,49	5,66	7,32	98,84	0,06	0,07	8,36	91,39	0,01	21,57	66,51	17,36	278,54	1,02	0,25	4,42	0,02
299/М/ССЖ	Котлеты мясные с соусом томатным, 60/10	70	10,05	7,61	6,50	135,54	0,10	0,09	0,8	62,94	0	14,24	92,82	17,37	177,75	0,83	11	4,26	0,03
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58	0,04	0,01		14,16	0,06	6,92	27,28	4,97	36,24	0,5	0,04	0,46	0,01
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,01	0,01	0,54			21,84	19,71	14,18	0,24	0,46			
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
	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		590	20,62	17,87	62,41	496,08	0,24	0,21	10,73	357,73	0,11	80,7	242,6	87,35	677,3	5,61	13,24	362,98	0,11
Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63			
	Молоко кипяченое (3,2%)	180	5,22	5,76	8,46	108	0,07	0,27	2,34	39,6	0,08	216	162	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04
Итого за Полдник		210	7,47	8,7	30,78	233,1	0,09	0,29	2,34	42,6	0,08	224,7	189	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04
Ужин																			
284/М/ССЖ	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 70/3	73	11,53	7,54	2,10	121,31	0,09	0,11	0,28	40,96	5,96	32,19	117,03	17,06	177,60	0,44	22,46	25,65	0,18
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2,98	4,32	9,54	89,58	0,1	0,1	25,66	21,44	0,08	35,35	65,97	21,56	343,19	1,31	0,67	4,82	0,01
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Ужин		413	19,1	13,79	41,69	367,57	0,25	0,3	26,64	73,65	6,06	138,26	258,12	53,42	643,63	2,67	26,03	36,25	0,21
Итого за день		1 693	65,59	54,21	182,73	1493,7	0,76	1,25	92,46	732,62	8,34	624,41	963,69	217	2253,35	14,87	70,22	439,28	0,44

10 июня 2025 г. САД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энерге- тически	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																			
230/М	Запеканка из творога с кисельным соусом из сухофруктов	150	14,8	15,67	2,43	211,57	0,06	0,41	0,25	183,2	2,27	169,22	237,37	18,43	170,14	2,22	27,61	21,01	0,05
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		0,01	30,05	24,76		4,58	4,63	2,71	14,2	0,53			
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0,02				14	45,5	9,8	65,1	0,77	4,2	2,24	0,01
Итого за Завтрак		420	20,87	16,38	50,23	437,25	0,17	0,46	42,8	274,46	2,27	194,8	300,5	40,94	394,44	3,97	32,01	24,25	0,07
Второй завтрак																			
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Обед																			
	огурец конс.	20	1,33	2,66	2,98	43,5	0,03	0,06	2,1	405,08	0,11	24,68	41,25	59,92	324,18	4,8	1,76	706,44	0,1
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,64	5,69	8,12	102,84	0,06	0,07	9,3	103,5	0,01	23,21	70,46	18,95	304,01	1,09	0,28	4,72	0,02
299/М/ССЖ	Котлеты мясные с соусом томатным, 80/20	100	10,75	10,28	8,97	172,80	0,14	0,09	3,24	209,8	0	19,65	105,56	21,74	215,58	1,02	10,21	5,08	0,04
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,12	27,62	164,69	0,05	0,02		17,7	0,08	8,37	33,5	6,09	44,54	0,61	0,04	0,57	0,01
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,01	0,01	0,54			21,9	19,71	14,18	0,3	0,46			
	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	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		710	24,36	23,17	84,23	647,78	0,33	0,27	15,18	736,08	0,2	106,41	304,68	128,68	938,21	8,82	14,59	718,33	0,17
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	44	0,09	240	180	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,55	11,3	46,6	328,5	0,12	0,33	2,6	49	0,09	254,5	225	38	347	1,25	2	18	0,04
Ужин																			
284/М/ССЖ	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 80/5	85	14,01	10,76	2,85	163,05	0,11	0,14	0,34	58,72	7,31	36,91	140,77	20,61	214,83	0,52	27,26	31,1	0,22
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	150	3,73	5,22	11,92	110,29	0,12	0,13	32,08	25,92	0,1	44,08	82,4	26,95	428,95	1,64	0,83	6,03	0,01
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,02				10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,01
Итого за Ужин		465	23,09	17,99	51,73	461,5	0,31	0,37	33,12	95,89	7,43	153,77	304,79	63,76	775,98	3,2	31,59	43,23	0,25
Итого за день		1 945	78,27	69,24	242,59	1922,03	0,96	1,45	103,7	1160,43	9,99	725,48	1145,97	280,38	2733,63	19,44	80,49	805,81	0,54