

## 11 июня 2025 г. ЯСЛИ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(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
<b>Завтрак</b>																			
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 полутвердый	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/ССЖ	Каша жидкая молочная из	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/ССЖ	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
386/М	Мандарин	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
<b>Обед</b>																			
13/М/ССЖ	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/ССЖ	Борщ вегетарианский со сметаной	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/ССЖ	Запеканка картофельная с печенью с маслом	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	
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
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/ССЖ	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/ССЖ	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/ССЖ	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	
<b>Итого за Ужин</b>		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
<b>Итого за день</b>		1 648	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

## 11 июня 2025 г. САД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическа	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 190/10	200	7,34	4,87	33,5	207,21	0,11	0,21	0,94	55,09	0,06	178,23	183,01	46,34	365,76	0,94	3,73	13,02	0,04
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
<b>Итого за Завтрак</b>		422	12,48	15,25	53,41	401,83	0,14	0,29	1,1	139,84	0,31	317,85	276,46	56,59	411,31	1,76	7,18	15,01	0,05
<b>Второй завтрак</b>																			
386/М	Мандарин	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
<b>Обед</b>																			
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,42	2,06	1,14	24,58	0,02	0,02	4,2	6		14,54	25,39	8,44	84,62	0,37	0,18	1,8	
90/М/ССЖ	Борщ вегетарианский со сметаной	195	8,87	5,17	13,97	137,18	0,13	0,11	7,63	108,7	3,86	23,86	118,33	31,21	528,63	1,07	14,59	20,19	0,14
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным, 200/5	205	19,12	15,22	25,46	314,66	0,33	1,77	23,71	4823,73	1,36	28,76	341,88	44,21	871,62	6,93	34,48	12,15	0,21
	Сок фруктовый	180	1,62	0,18	20,88	93,6	0,02	0,03	4,68	378		25,56	33,12	10,44	226,8	1,66			
	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	
<b>Итого за Обед</b>		680	32,67	23,01	81,17	663,42	0,54	1,95	40,22	5316,43	5,22	101,32	552,92	102,1	1761,27	10,87	51,55	35,66	0,35
<b>Полдник</b>																			
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	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,04
<b>Итого за Полдник</b>		250	11,32	9,54	42,37	305,24	0,1	0,32	1,84	68,08	0,2	286,25	251,78	37,53	319,16	0,64	11,08	20,59	0,05
<b>Ужин</b>																			
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/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	80	13,12	10,75	3,04	165,22	0,06	0,13	0,81	21,99	0,02	33,23	131,09	18,05	188,07	0,66	13,34	2,89	0,01
330/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,3	4,17	31,83	184,92	0,11	0,04		17,7	0,08	19,45	123,48	26,99	98	2,1	31,77		
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7		0,01	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	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
<b>Итого за Ужин</b>		450	21,18	15,24	60,96	470,54	0,22	0,2	10,76	79,96	0,1	68,06	287,31	58,16	423,45	3,84	47,05	4,46	0,02
<b>Итого за день</b>		1 902	79,15	63,54	258,91	1937,03	1,04	2,81	63,92	5624,31	5,83	781,48	1396,47	296,38	3263,19	17,71	117,86	75,77	0,47

