

12 мая 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 овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 140/10	150	5,14	3,45	21,51	137,92	0,11	0,1	1,24	9,43	0,03	86,19	133,73	16,22	167,93	0,99	7,7	6,71	0,02
416/М/СС Ж	Какао на молоке (3,2%), 180/8	180	3,39	3,5	12,89	97,7	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,8	103,1	22,5	176,42	0,56	1	9	0,03
	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	12,02	14,15	41,82	344,67	0,17	0,29	2,61	89,79	0,25	300,59	297,53	44,32	367,85	1,83	11,1	17,09	0,05
Второй завтрак																			

386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,0 2	0,0 3	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,0 1
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,0 2	0,0 3	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,0 1
Обед																			
46/М/СС Ж	Винегрет овощной	30	0,43	1,37	2,21	23,32	0,0 1	0,0 1	1,72	36,37		8	11,91	5,36	75,51	0,2 3	0,11	1,01	0,0 1
73/М/СС Ж	Щи из свежей капусты с картофеле м со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4,53	5,66	6,97	97,52	0,0 5	0,0 7	9,36	85,31	0,01	32,13	64,21	18,35	301,37	0,9 3	0,27	4,46	0,0 3
268/И	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным , 60/3	63	9,14	7,60	7,73	135,87	0,0 8	0,4	2,98	1023,3 2	0,29	23,81	117,62	12,36	149,77	2,0 4	8,1	4,11	0,0 5
330/М/СС Ж	Каша гречневая рассыпчат ая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	0,1 1	0,0 6		14,59	0,06	7,41	94,13	63,4	114,06	2,1 1	1,84	1,05	0,0 1
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,0 2	0,0 2	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,0 2	0,0 1				4	13	2,8	18,6	0,2 2	1,2	0,64	
	Хлеб ржано- пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,0 1					2,3	10,6	2,5	15,5	0,3 1	0,55	0,44	
Итого за Обед		563	21,2	19	65,58	522,8	0,3	0,5	17,06	1159,5	0,36	88,15	321,97	110,7	854,81	7,9	12,1	13,2	0,1

			1					7		9				7		4		1	
Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,0 2	0,0 2		3		8,7	27	6	33	0,6 3			
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,0 4	0,2 3	0,54	39,6	0,06	223,2	165,6	25,2	262,8	0,1 8	1,8	16,2	0,0 4
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3	0,0 6	0,2 5	0,54	42,6	0,06	231,9	192,6	31,2	295,8	0,8 1	1,8	16,2	0,0 4
Ужин																			
71/И	Подгарнир овка из перца сладкого	30	0,39	0,03	1,59	8,1	0,0 3	0,2 4	75	99,9		2,4	4,8	2,1	48,9	0,1 8	0,03	0,9	
281/М/СС Ж	Котлета рыбная	60	11,8 6	8,29	7,17	149,68	0,0 9	0,1 1	0,47	38,3	5,64	34,30	121,13	18,2	184,60	0,5 8	22,1	24,8 9	0,1 8
1248/И	Овощи запеченны е	120	3,49	4,23	13,74	108,72	0,1	0,1 2	21,81	566,35	0,03	59,45	93,17	37,26	482,91	1,0 6	1,1	5,77	0,0 4
413/М/СС Ж	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,0 2	0,0 8	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,4 8	0,5	4,5	0,0 1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,0 2	0,0 1				4	13	2,8	18,6	0,2 2	1,2	0,64	
Итого за Ужин		423	18,8 1	14,3 2	42,71	376,18	0,2 6	0,5 6	97,98	715,8	5,69	162,8 7	281,22	69,56	820,65	2,5 2	24,9 6	36,7	0,2 3
Итого за день		1 656	59,9 1	55,2 1	190,2 9	1512,9 5	0,8 1	1,7	123,1 9	2009,7 8	6,36	802,5 1	1109,3 2	267,8 5	2494,1 1	15, 4	50,0 6	84,2	0,4 3

12 мая 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)	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	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 овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 190/10	200	6,95	4,67	29,97	189,81	0,1 5	0,1 4	1,37	12,6	0,04	116,4 8	181,13	21,75	224,46	1,34	10,4 6	9,13	0,0 3
416/М/СС Ж	Какао на молоке (3,2%), 180/10	180	3,39	3,5	14,88	105,68	0,0 4	0,1 5	1,3	22,06	0,04	122,8 6	103,1	22,5	176,48	0,57	1	9	0,0 3
	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	15,3 8	18,5 4	54,75	449,45	0,2 2	0,3 6	2,78	119,16	0,33	376,1 8	373,56	52,3	433,79	2,29	14,9 1	20,1 2	0,0 7

Второй завтрак																			
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,0 2	0,0 3	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,0 1
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,0 2	0,0 3	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,0 1
Обед																			
46/М/СС Ж	Винегрет овощной	60	0,83	2,73	4,28	45,94	0,0 2	0,0 2	3,36	72,71		15,92	23,32	10,52	146,31	0,44	0,22	1,98	0,0 1
73/М/СС Ж	Щи из свежей капусты с картофеле м со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,69	6,56	7,73	109,44	0,0 5	0,0 7	10,4 4	98,01	0,01	34,81	67,88	20,05	329,25	0,99	0,29	4,77	0,0 3
268/И	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным , 80/5	85	11,5	9,76	9,13	170,54	0,0 9	0,4 4	3,1	1036,1 8	0,33	34,75	139,48	17,71	197,50	1,86	16,8 2	5,68	0,0 6
330/М/СС Ж	Каша гречневая рассыпчат ая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	0,1 4	0,0 7		18,23	0,08	9,24	115,1	77,5	139,42	2,58	2,25	1,28	0,0 1
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,0 2	0,0 2	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	
	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		695	25,8 2	24,5 2	81,94	657,96	0,3 6	0,6 4	20,5	1225,1 3	0,42	115,9 2	392,58	140,7 8	1078,0 8	9,23	21,8 8	17,0 3	0,1 1
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,0 4	0,0 3		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,0 4	0,2 6	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,0 4
Итого за Полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5	0,0 8	0,2 9	0,6	49	0,07	262,5	229	38	347	1,25	2	18	0,0 4
Ужин																			
281/М/СС Ж	Котлета рыбная, 80/5	85	13,2 8	12,2 8	8,07	195,2	0,1	0,1 4	0,66	54,52	6,26	40,82	138,51	20,72	211,34	0,69	24,8	27,8 1	0,2
1248/И	Овощи запеченны е	150	4,56	4,99	17,51	135,28	0,1 3	0,1 6	28,1 5	702,94	0,04	79,21	120,6	47,35	617,63	1,35	1,47	7,32	0,0 5
413/М/СС Ж	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,0 2	0,0 8	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,0 1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,0 4	0,0 1				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,0 1
Итого за Ужин		455	22,4 3	19,2	57,62	495,14	0,2 9	0,3 9	29,5 1	768,71	6,32	190,8 1	334,23	82,87	951,87	2,97	29,1 2	40,9 1	0,2 7
Итого за день		1 922	73,5 8	72,4 6	250,2 1	1966,0 5	0,9 7	1,7 1	58,3 9	2164	7,14	964,4 1	1345,3 7	325,9 5	2965,7 4	18,0 4	68,0 1	97,0 6	0,5

