

13 мая 2025 г. ЯСЛИ

№ ре- ц.	Прием пищи, наименован ие блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос ть (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			
245/М/ССЖ	Сырники из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 110/50	160	19,75	8,59	22,8	249,52	0,05	0,24	0,31	36,21	0,07	165,95	226,31	29,63	117,20	0,71	27,99	8,49	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		
Итого за Завтрак		360	21,02	12,85	38,28	354,85	0,07	0,26	0,36	65,96	0,15	172,27	241,13	33,93	144,54	1,32	28,94	8,97	0,03	
Второй завтрак																				
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02	
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02	
Обед																				

32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	30	0,64	1,08	1,27	17,66	0,02	0,02	12,22	40,4		15,38	16,06	7,78	87,7	0,32	0,2	0,74	0,01
91/М/ССЖ	Суп картофельный с клецками с курицей, 160/15	175	4,75	4,64	8,83	96,13	0,05	0,05	3,42	86,99	0,02	12,5	56,3	13,77	211,9	0,68	4,09	3,01	0,03
299/М/ССЖ	Биточки мясные с соусом томатным, 60/10	70	10,60	8,27	8,00	149,60	0,12	0,10	0,87	64,79	0,01	29,4	106,58	19,78	199,58	0,86	11,30	5,42	0,03
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2,56	3,75	17,33	113,33	0,1	0,09	9,04	18,29	0,07	28,47	69,97	24,72	547,93	0,91	0,44	6,2	0,03
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 150/7	150	0,63	0,04	17,8	74,55	0,01	0,02	0,48	69,96		21,81	22,14	12,6	206,25	0,41	0,26	0,41	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	
	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		575	21,26	18,05	68,01	521,47	0,33	0,29	26,03	280,43	0,1	113,84	294,65	83,95	1287,46	3,71	18,04	16,86	0,11
Полдник																			
492/М/ССЖ	Коржик молочный	50	4,06	3,02	25,35	143,54	0,05	0,03	0,03	15,96	0,11	33,36	43,23	5,96	45,5	0,49	2,73	1,39	0,01
	Ацидофилин	180	5,22	4,5	7,38	95,4	0,05	0,23	1,44	39,6	0,05	212,4	172,8	28,8	259,2	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	9,28	7,52	32,73	238,94	0,1	0,26	1,47	55,56	0,16	245,76	216,03	34,76	304,7	0,67	6,33	17,59	0,05
Ужин																			

41/И	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	0,01	5	26,6		2,8	5,2	4	58	0,18	0,08	0,4	
326/К/ССЖ	Наггетсы куриные с соусом сметанно-томатным, 60/10	70	14,57	8,19	4,15	152,29	0,08	0,16	0,46	39,75	0,22	19,94	134,44	17,68	169,93	0,89	17,02	1,44	0
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
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,01	0,95	1,27		4,94	5,92	3,76	28	0,46	0,01	0,12	
	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	20,1	11,71	45,88	373,47	0,15	0,2	6,41	81,78	0,28	38,6	185,84	33,21	310,77	2,25	18,35	3,06	0,01
Итого за день		1 665	72,56	50,33	193	1531,73	0,69	1,04	94,27	491,73	0,69	604,47	960,65	198,85	2244,47	8,25	72,16	48,48	0,22

13 мая 2025 г. САД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	D(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

Завтрак																			
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		
245/М/СС Ж	Сырники из творога с соусом кисельным из сухофрукто в, 150/50	200	25,24	10,94	27,49	311,69	0,06	0,3	0,37	45,78	0,09	209,18	286,32	36,47	150,64	0,9	35,65	10,79	0,03
411/М/СС Ж	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	
Итого за Завтрак		407	26,9	16,89	47,4	451,71	0,08	0,33	0,42	87,33	0,2	216,8	304,77	41,47	182,99	1,54	36,92	11,43	0,03
Второй завтрак																			
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Обед																			
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	60	1,21	2,15	2,42	34,42	0,04	0,04	23,48	79,32		29,8	30,48	14,91	167,45	0,61	0,38	1,4	0,02

91/М/СС Ж	Суп картофель ный с клецками с курицей, 180/15	195	5,65	6,21	10,21	119,46	0,0 6	0,0 6	3,89	101,5 1	0,02	14,69	66,11	15,94	242,17	0,8	4,9	3,49	0,0 4
299/М/СС Ж	Биточки мясные с соусом томатным, 80/20	100	11,5 6	10,5 2	11,17	186,72	0,1 7	0,1	3,34	212,4 4	0,01	41,30	125,90	25,36	248,11	1,05	10,5 5	6,74	0,0 5
339/М/СС Ж	Картофель ное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73	0,1 2	0,1	10,5	22,68	0,08	34,71	82,41	28,87	637,77	1,06	0,53	7,3	0,0 3
355/М/СС Ж	Кисель из кураги, 180/10	180	0,79	0,05	23,1	96,61	0,0 2	0,0 3	0,6	87,45		27,1	27,29	15,75	257,85	0,51	0,33	0,51	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	0,22	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		725	24,8 6	23,9 6	86,79	665,34	0,4 5	0,3 6	41,81	503,4	0,11	156,2	366,39	108,6 3	1602,9 5	4,87	18,9 9	20,9 6	0,1 5
Полдник																			
492/М/СС Ж	Коржик молочный	50	4,06	3,02	25,35	143,54	0,0 5	0,0 3	0,03	15,96	0,11	33,36	43,23	5,96	45,5	0,49	2,73	1,39	0,0 1
	Ацидофили н	200	5,8	5	8,2	106	0,0 6	0,2 6	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,0 4
Итого за Полдник		250	9,86	8,02	33,55	249,54	0,1 1	0,2 9	1,63	59,96	0,17	269,3 6	235,23	37,96	333,5	0,69	6,73	19,3 9	0,0 5

Ужин																			
41/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
326/К/СС Ж	Наггетсы куриные с соусом сметанно-томатным, 80/20	100	19,17	10,66	6,42	203,27	0,12	0,22	0,51	46,91	0,27	37,87	181,91	24,28	229,34	1,22	22,3	2,60	0
335/М/СС Ж	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
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78		0,01	0,95	1,27		5	5,92	3,76	28,06	0,47	0,01	0,12	
	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		460	25,64	15,02	55,67	465,94	0,21	0,27	8,96	105,78	0,35	59,44	242,13	42,93	407,54	2,79	23,7	4,53	0,02
Итого за день		1942	88,16	64,09	231,51	1875,53	0,89	1,28	112,82	764,47	0,83	735,8	1171,52	243,99	2723,98	10,19	86,84	58,31	0,27

