

14 мая 2025 г. ЯСЛИ

№ рец.	Прием пищи, наименова ние блюда	Мас са порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая ценнос ть (ккал)	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
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,0 1		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,0 1	0,05		
7/М	Сыр полутверд ый	10	2,32	2,95		36,4		0,0 3	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 манной крупы	150	5,09	3,16	21,08	132,99	0,0 5	0,1 3	0,55	13,86	0,04	115,3	99,29	16,6	152,11	0,3	0,92	8,32	0,0 2
414/М/СС Ж	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/8	180	2,98	3,2	13,96	97,8	0,0 4	0,1 5	1,4	22	0,04	121,0 6	91,22	14,44	152,04	0,1 4	1,01	9	0,0 2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,0 2					3	9,75	2,1	13,95	0,1 7	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	11,5 6	13,5 6	42,46	339,84	0,1 1	0,3 2	2,02	94,16	0,26	327,9 6	251,2 1	36,64	327,65	0,7 2	4,33	18,7	0,0 4
Второй завтрак																			
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,0 6	0,0 3	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,1 5
Итого за Второй		100	0,8	0,2	7,5	38	0,0	0,0	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,1

завтрак							6	3											5
Обед																			
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	30	0,36	1,05	1,41	17,04	0,02	0,06	23	51,05		5,67	8,6	5,01	73,82	0,25	0,1	0,71	0,01
87/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 170/10	180	6,61	5,43	12,34	125,39	0,09	0,07	3,97	88,64		29,7	112,27	27,09	370,01	1,52	3,19	4,67	0,03
292/М/ССЖ	Жаркое подомашнему (свинина)	170	9,79	13,77	18,55	238,39	0,43	0,12	10,48	7,84		21,21	143,08	37,4	680,55	1,56	0,4	8,64	0,06
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	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		560	19,59	20,67	62,23	520,02	0,59	0,28	40,45	147,53		73,38	298,05	80,8	1338,48	5,96	5,44	16,6	0,1
Полдник																			
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,04	0,06	0,05	15,13	0,11	33,74	57,77	7,43	48,66	0,42	6,18	2,44	0,01
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	23,4	154,8	0,05	0,23	2,88	41,4	0,05	196,2	153	21,6	221,4	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,3	8,05	40,13	274,75	0,0	0,2	2,93	56,53	0,16	229,9	210,7	29,03	270,06	0,6	9,78	18,6	0,0

			9				9	9				4	7				4	5	
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
329/М/СС Ж	Кнели из кур на пару с маслом сливочным, 60/3	63	12,03	8	4,64	144,83	0,05	0,13	0,06	46,67	0,27	22,5	116,06	14,5	141,06	0,66	13,62	2,44	0,01
415/К/СС Ж	Рис припущенный с овощами	110	2,35	3,2	21,23	123,06	0,03	0,03	1,32	278,16	0,06	13,55	57,52	21,95	91,38	0,53	3,74	1,88	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	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		403	16,21	11,88	44,3	350,87	0,11	0,19	3,53	328,08	0,33	49,63	203,3	45,65	305,98	2,02	18,65	5,86	0,04
Итого за день		1653	58,55	54,36	196,62	1523,48	0,96	1,11	86,93	636,3	0,75	715,91	980,33	203,12	2397,17	9,4	38,3	60,1	0,38

14 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)	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
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 манной крупы	200	6,82	4,22	28,63	179,52	0,0 7	0,1 8	0,73	18,48	0,06	154,0 2	132,68	22,2	203,19	0,4	1,23	11,0 9	0,0 2
414/М/СС Ж	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2,98	3,2	15,96	105,78	0,0 4	0,1 5	1,4	22	0,04	121,1 2	91,22	14,44	152,1	0,15	1,01	9	0,0 2
	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	14,8 4	17,7 9	54,49	439,26	0,1 4	0,4	2,24	124,9 8	0,35	411,9 8	313,23	44,69	388,14	0,93	5,69	22,0 8	0,0 5

Второй завтрак																			
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,0 6	0,0 3	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,1 5
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	0,0 6	0,0 3	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,1 5
Обед																			
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,71	2,1	2,74	33,66	0,0 4	0,1 3	45,9	102,1		11,03	16,61	9,88	145,89	0,49	0,19	1,38	0,0 1
87/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 190/10	200	6,85	6,33	13,06	137,56	0,1	0,0 7	4,15	88,67		31,19	117,48	28,4	388,57	1,58	3,41	4,87	0,0 3
292/М/СС Ж	Жаркое подомашнем у (свинина)	200	12,7 5	18,1 5	21,75	302,9	0,5 6	0,1 5	12,26	8,77		25,59	180,67	45,71	815,72	1,91	0,46	10,6 5	0,0 8
	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	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,0 3	0,0 1				6,9	31,8	7,5	46,5	0,93	1,65	1,32	0,0 1
Итого за Обед		690	24,4 1	27,2 5	80,39	673,52	0,7 7	0,3 9	65,91	199,5 4		91,31	372,16	101,4 9	1631,2 8	7,65	6,91	20,6 6	0,1 3
Полдник																			
441/М/СС	Ватрушка с	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,0	0,0	0,05	15,13	0,11	33,74	57,77	7,43	48,66	0,42	6,18	2,44	0,0

Ж	творогом						4	6											1
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172	0,0 6	0,2 6	3,2	46	0,06	218	170	24	246	0,2	4	18	0,0 4
Итого за Полдник		250	10,9 5	8,55	42,73	291,95	0,1	0,3 2	3,25	61,13	0,17	251,7 4	227,77	31,43	294,66	0,62	10,1 8	20,4 4	0,0 5
Ужин																			
71/И	Подгарнир овка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,0 1	0,0 1	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
329/М/СС Ж	Кнели из кур на пару с маслом сливочным , 80/5	85	13,8 9	11,4 5	6,36	186,26	0,0 6	0,1 7	0,1	64,92	0,34	32,7	137,51	17,37	168,72	0,77	15,5 6	3,33	0,0 1
415/К/КСС Ж	Рис припущенн ый с овощами	130	2,79	3,98	25,16	147,54	0,0 4	0,0 3	1,56	329,7	0,08	16,05	68,15	25,98	108,11	0,63	4,43	2,22	0,0 3
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	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		455	19,2 7	15,7 1	56,86	448,26	0,1 4	0,2 3	3,81	397,8 7	0,42	64,43	241,88	53,95	359,73	2,35	21,8 8	7,41	0,0 4
Итого за день		1 917	70,2 7	69,5	241,9 7	1890,9 9	1,2 1	1,3 7	113,2 1	793,5 2	0,94	854,4 6	1172,0 4	242,5 6	2828,8 1	11,6 5	44,7 6	70,8 9	0,4 2

