

15 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																			
71/И	Подгарниро вка из свежих помидоров	50	0,55	0,1	1,9	12	0,0 3	0,0 2	12,5	66,5		7	13	10	145	0,45	0,2	1	0,0 1
230/М	Омлет с сыром	100	13,4 5	12,9	2,08	179,25	0,0 6	0,3 8	0,2	162,3 8	2,09	143,2 3	212,8 4	16,3 2	152,98	2,06	25,6 5	19,25	0,0 5
376/И	Чай с шиповнико м, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		0,0 1	30,0 5	24,76		4,52	4,63	2,71	14,14	0,52			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0 6	0,0 2				10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,0 1
Итого за Завтрак		380	18	13,4 5	38,05	349,95	0,1 5	0,4 3	42,7 5	253,6 4	2,09	164,7 5	262,9 7	36,0 3	358,62	3,58	28,8 5	21,85	0,0 7
Второй завтрак																			
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,0 3	0,0 2	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,0 1
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,0 3	0,0 2	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,0 1
Обед																			
	Огурец конс.	20	0,59	1,07	1,42	18,85	0,0 1	0,0 3	1,03	189,2 4	0,04	11,83	19,18	29,5 7	159,73	2,38	0,73	353,0 8	0,0 5

[illegible]

284/М/СС Ж	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 70/3	73	11,5 3	7,54	2,10	121,31	0,0 9	0,1 1	0,28	40,96	5,96	32,19	117,0 3	17,0 6	177,60	0,44	22,4 6	25,65	0,1 8
348/М/СС Ж	Пюре из цветной капусты с картофеле м	120	2,98	4,32	9,54	89,58	0,1	0,1	25,6 6	21,44	0,08	35,35	65,97	21,5 6	343,19	1,31	0,67	4,82	0,0 1
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	0,48	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		413	19,1	13,7 9	41,69	367,57	0,2 5	0,3	26,6 4	73,65	6,06	138,2 6	258,1 2	53,4 2	643,63	2,67	26,0 3	36,25	0,2 1
Итого за день		1 693	65,5 9	54,2 1	182,7 3	1493,7	0,7 6	1,2 5	92,4 6	732,6 2	8,34	624,4 1	963,6 9	217	2253,3 5	14,8 7	70,2 2	439,2 8	0,4 4

15 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																			
71/И	Подгарнир овка из свежих помидоров	50	0,55	0,1	1,9	12	0,0 3	0,0 2	12,5	66,5		7	13	10	145	0,45	0,2	1	0,0 1
230/М	Омлет с сыром	120	14,8	15,6 7	2,43	211,57	0,0 6	0,4 1	0,25	183,2	2,27	169,2 2	237,37	18,43	170,14	2,22	27,6 1	21,01	0,0 5
376/И	Чай с шиповнико м, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		0,0 1	30,0 5	24,76		4,58	4,63	2,71	14,2	0,53			
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,0 8	0,0 2				14	45,5	9,8	65,1	0,77	4,2	2,24	0,0 1
Итого за Завтрак		420	20,8 7	16,3 8	50,23	437,25	0,1 7	0,4 6	42,8	274,46	2,27	194,8	300,5	40,94	394,44	3,97	32,0 1	24,25	0,0 7
Второй завтрак																			
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,0 3	0,0 2	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,0 1
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,0 3	0,0 2	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,0 1
Обед																			
	Огурец	20	1,33	2,66	2,98	43,5	0,0	0,0	2,1	405,08	0,11	24,68	41,25	59,92	324,18	4,8	1,76	706,4	0,1

	конс.						3	6										4	
99/М/СС Ж	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,64	5,69	8,12	102,84	0,0 6	0,0 7	9,3	103,5	0,01	23,21	70,46	18,95	304,01	1,09	0,28	4,72	0,0 2
299/М/СС Ж	Котлеты мясные с соусом томатным, 80/20	100	10,7 5	10,2 8	8,97	172,80	0,1 4	0,0 9	3,24	209,8	0	19,65	105,56	21,74	215,58	1,02	10,2 1	5,08	0,0 4
335/М/СС Ж	Макаронны е изделия отварные	130	4,47	4,12	27,62	164,69	0,0 5	0,0 2		17,7	0,08	8,37	33,5	6,09	44,54	0,61	0,04	0,57	0,0 1
394/М/СС Ж	Компот из смеси сухофрукто в, 180/10	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,0 1	0,0 1	0,54			21,9	19,71	14,18	0,3	0,46			
	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		710	24,3 6	23,1 7	84,23	647,78	0,3 3	0,2 7	15,1 8	736,08	0,2	106,4 1	304,68	128,6 8	938,21	8,82	14,5 9	718,3 3	0,1 7
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			
	Молоко кипяченное (3,2%)	200	5,8	6,4	9,4	120	0,0 8	0,3	2,6	44	0,09	240	180	28	292	0,2	2	18	0,0 4
Итого за Полдник		250	9,55	11,3	46,6	328,5	0,1 2	0,3 3	2,6	49	0,09	254,5	225	38	347	1,25	2	18	0,0 4

Ужин																			
284/М/СС Ж	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным , 80/5	85	14,0 1	10,7 6	2,85	163,05	0,1 1	0,1 4	0,34	58,72	7,31	36,91	140,77	20,61	214,83	0,52	27,2 6	31,1	0,2 2
348/М/СС Ж	Пюре из цветной капусты с картофеле м	150	3,73	5,22	11,92	110,29	0,1 2	0,1 3	32,0 8	25,92	0,1	44,08	82,4	26,95	428,95	1,64	0,83	6,03	0,0 1
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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0 6	0,0 2				10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,0 1
Итого за Ужин		465	23,0 9	17,9 9	51,73	461,5	0,3 1	0,3 7	33,1 2	95,89	7,43	153,7 7	304,79	63,76	775,98	3,2	31,5 9	43,23	0,2 5
Итого за день		1 945	78,2 7	69,2 4	242,5 9	1922,0 3	0,9 6	1,4 5	103, 7	1160,4 3	9,99	725,4 8	1145,9 7	280,3 8	2733,6 3	19,4 4	80,4 9	805,8 1	0,5 4