

16 мая 2025 г. ЯСЛИ

№ рец.	Прием пищи, наименовани е 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(мк г)	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	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	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 риса и пшена с курагой, 140/10	150	6,24	3,96	29,42	178,23	0,0 9	0,1 7	0,78	51,09	0,05	145,6 6	154,1	40,72	325,04	0,86	3,29	10,5 6	0,0 3
411/М/СС Ж	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,0 1	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	0,0 2					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	9,83	11,1 7	44,86	319,96	0,1 1	0,2 2	0,9	109,64	0,23	239,9 8	218,92	48,52	361,18	1,57	5,69	11,9 4	0,0 3
Второй завтрак																			
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,0 4	0,0 5	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,0 4	0,0 5	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	

[illegible]

Итого за день		1 648	68,3 7	51,7	218,6 2	1624,8 8	0,8 7	2,3 5	55,4	4691,0 7	5,49	647,1 7	1179,5 7	257,1 4	2828,4 8	14,7 9	100,8 7	65,9 8	0,4 1

16 мая 2025 г. САД

№ рец.	Прием пищи, наименовани е 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(мк г)	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 полутвердый	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 риса и пшена с курагой, 190/10	200	7,34	4,87	33,5	207,21	0,1 1	0,2 1	0,94	55,09	0,06	178,2 3	183,01	46,34	365,76	0,94	3,73	13,0 2	0,0 4

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	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	12,4 8	15,2 5	53,41	401,83	0,1 4	0,2 9	1,1	139,84	0,31	317,8 5	276,46	56,59	411,31	1,76	7,18	15,0 1	0,0 5
Второй завтрак																			
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,0 4	0,0 5	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,0 4	0,0 5	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Обед																			
13/М/СС Ж	Салат из свежих огурцов	60	0,42	2,06	1,14	24,58	0,0 2	0,0 2	4,2	6		14,54	25,39	8,44	84,62	0,37	0,18	1,8	
90/М/СС Ж	Суп картофельны й с рыбными фрикаделька ми, 160/35	195	8,87	5,17	13,97	137,18	0,1 3	0,1 1	7,63	108,7	3,86	23,86	118,33	31,21	528,63	1,07	14,59	20,1 9	0,1 4
284/М/СС Ж	Бефстрогано в из куриного филе, каша пшеничная	205	19,1 2	15,2 2	25,46	314,66	0,3 3	1,7 7	23,7 1	4823,7 3	1,36	28,76	341,88	44,21	871,62	6,93	34,48	12,1 5	0,2 1
	Сок фруктовый	180	1,62	0,18	20,88	93,6	0,0 2	0,0 3	4,68	378		25,56	33,12	10,44	226,8	1,66			
	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		680	32,6 7	23,0 1	81,17	663,42	0,5 4	1,9 5	40,2 2	5316,4 3	5,22	101,3 2	552,92	102,1	1761,2 7	10,8 7	51,55	35,6 6	0,3 5

Итого за день		1 902	79,1 5	63,5 4	258,9 1	1937,0 3	1,0 4	2,8 1	63,9 2	5624,3 1	5,83	781,4 8	1396,4 7	296,3 8	3263,1 9	17,7 1	117,8 6	75,7 7	0,4 7