

17 апреля 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	
172/И	Хлопья кукурузные с молоком	150	5,11	4,18	22,55	150	0,32	0,5	1,69	181,4	0,77	156,6	127,4	21,4	213,2	3,99	2,32	11,7	0,03
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	11,99	14,88	42,86	356,75	0,38	0,69	3,06	261,76	0,99	371	291,2	49,5	413,12	4,83	5,72	22,08	0,06
Второй завтрак																			
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	

Обед																			
38/И	Салат из папоротника с яйцом	30	1,56	3,05	1,19	38,26	0,01	0,08	0,29	22,1	0,18	7,24	20,78	2,85	25,67	0,27	2,62	1,73	0,01
144/М/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	180	2,58	4,06	11,39	93,02	0,08	0,09	9,07	152,81	0,07	48,69	70,39	22,32	350	0,78	0,61	5,97	0,02
293/М/ССЖ	Гуляш из отварной говядины	60	9,78	6,86	1,33	107,4	0,05	0,1	0,46	1,8		6,65	96,34	14,73	175,39	1,04	13,09	3,95	0,03
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	0,11	0,06		14,59	0,06	7,41	94,13	63,4	114,06	2,11	1,84	1,05	0,01
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	0,02	0,02	3,9	315		21,3	27,6	8,7	189	1,38			
	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	21,63	18,34	64,83	513,77	0,3	0,36	13,72	506,3	0,31	97,59	332,84	117,3	888,22	6,11	19,91	13,78	0,07
Полдник																			
1096/И	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04	0,06	0,04	24,08	0,14	44,25	63,78	7,53	47,16	0,44	7,08	2,59	0,01
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	0,23	1,62	39,6	0,05	217,8	169,2	27	244,8	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,78	9,04	40,21	289,44	0,09	0,29	1,66	63,68	0,19	262,05	232,98	34,53	291,96	0,62	10,68	18,79	0,05
Ужин																			

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		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
172/И	Хлопья кукурузные с молоком	200	7,32	5,16	40,4	240	0,6	0,85	2,08	340,8	1,5	193,2	164,8	28,8	280,4	7,88	3,64	14,4	0,04
416/М/СС Ж	Какао на молоке (3,2%), 180/10	180	3,39	3,5	14,88	105,68	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,86	103,1	22,5	176,48	0,57	1	9	0,03
	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		422	15,75	19,03	65,18	499,64	0,67	1,07	3,49	447,36	1,79	452,9	357,23	59,35	489,73	8,83	8,09	25,39	0,08
Второй завтрак																			
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Обед																			
38/И	Салат из папоротника с яйцом	60	3,23	5,2	2,33	68,79	0,02	0,16	0,6	46,78	0,37	14,91	43,43	5,79	52,87	0,57	5,54	3,69	0,01
144/М/СС Ж	Суп-пюре из разных овощей	200	2,85	4,17	12,62	100,03	0,08	0,1	10,18	165,35	0,07	53,36	77,64	24,66	388,52	0,87	0,66	6,6	0,03
293/М/СС Ж	Гуляш из отварной говядины	80	11,78	8,43	1,48	130,4	0,06	0,12	0,54	1,8		8,37	116,33	17,74	210,77	1,26	15,79	4,77	0,04
330/М/СС Ж	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	0,14	0,07		18,23	0,08	9,24	115,1	77,5	139,42	2,58	2,25	1,28	0,01

	я																		
	Сок фруктово- овощной	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	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		700	27,9 1	23,3 8	84,87	665,26	0,3 7	0,5	16	610,16	0,52	122,34	430,42	146,4 3	1083,4 8	8,09	27,0 9	18,3	0,1
Полдник																			
1096/И	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,0 4	0,0 6	0,04	24,08	0,14	44,25	63,78	7,53	47,16	0,44	7,08	2,59	0,0 1
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,0 6	0,2 6	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,0 4
Итого за Полдник		250	11,3 2	9,54	42,37	305,24	0,1	0,3 2	1,84	68,08	0,2	286,25	251,78	37,53	319,16	0,64	11,0 8	20,59	0,0 5
Ужин																			
284/М/СС Ж	Котлета мясная,пер ец сладкий	70	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
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
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	21,6 1	17,3 4	55,06	462,44	0,2 9	0,3 3	11,5 4	92,65	7,41	142,4	298,3	64,28	975,5	2,51	30,6 9	44,18	0,2 7
Итого за день		1	78,0	69,7	268,4	2028,5	1,4	2,2	42,8	1238,2	9,92	1011,8	1365,7	349,5	3215,8	20,6	77,9	108,5	0,5

	927	9	9	8	8	7	7	7	5		9	3	9	7	7	5	1	
--	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	--