

19 мая 2025 г. ЯСЛИ

| №<br>рец.                          | Прием<br>пищи,<br>наименова<br>ние блюда | Мас<br>са<br>порц<br>ии<br>(г) | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Энерг<br>е-<br>тическ<br>ая<br>ценно<br>сть<br>(ккал) | Витамины (мг) |          |      |            |            | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |          |           |      |          |
|------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------------------|---------------|----------|------|------------|------------|---------------------------|--------|-------|--------|----------|-----------|------|----------|
|                                    |                                          |                                | Б                       | Ж    | У     |                                                       | В1            | В2       | С    | А(мкг<br>) | Д(мкг<br>) | Са                        | 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       |
| <b>Завтрак</b>                     |                                          |                                |                         |      |       |                                                       |               |          |      |            |            |                           |        |       |        |          |           |      |          |
| 6/М                                | Масло<br>сливочное                       | 5                              | 0,03                    | 4,13 | 0,04  | 37,4                                                  |               | 0,0<br>1 |      | 29,5       | 0,08       | 0,6                       | 0,95   |       | 0,75   | 0,0<br>1 | 0,05      |      |          |
| 251/М/СС<br>Ж                      | Каша<br>пшеничная                        | 180                            | 19,1<br>0               | 9,13 | 23,68 | 255,22                                                | 0,0<br>5      | 0,2<br>3 | 0,3  | 39,07      | 0,09       | 160,8                     | 219,29 | 28,88 | 114,59 | 0,7<br>0 | 26,9<br>5 | 8,25 | 0,0<br>2 |
| 412/М/СС<br>Ж                      | Чай с<br>сахаром и<br>лимоном,<br>180/8  | 180                            | 0,15                    | 0,02 | 8,2   | 34,72                                                 |               | 0,0<br>1 | 2,45 | 0,37       |            | 5,12                      | 5,44   | 2,92  | 22,42  | 0,4<br>7 | 0,02      | 0,01 |          |
|                                    | Хлеб<br>пшеничны<br>й                    | 15                             | 1,14                    | 0,12 | 7,38  | 35,25                                                 | 0,0<br>2      |          |      |            |            | 3                         | 9,75   | 2,1   | 13,95  | 0,1<br>7 | 0,9       | 0,48 |          |
| <b>Итого за Завтрак</b>            |                                          | 360                            | 20,4<br>2               | 13,4 | 39,3  | 362,59                                                | 0,0<br>7      | 0,2<br>5 | 2,75 | 68,94      | 0,17       | 169,4<br>8                | 235,43 | 33,9  | 151,71 | 1,3<br>5 | 27,9<br>2 | 8,74 | 0,0<br>2 |
| <b>Второй завтрак</b>              |                                          |                                |                         |      |       |                                                       |               |          |      |            |            |                           |        |       |        |          |           |      |          |
| 386/М/СС<br>Ж                      | Груша.                                   | 100                            | 0,9                     | 0,2  | 8,1   | 43                                                    | 0,0<br>4      | 0,0<br>3 | 60   | 8          |            | 34                        | 23     | 13    | 197    | 0,3      | 0,5       | 2    | 0,0<br>2 |
| <b>Итого за Второй<br/>завтрак</b> |                                          | 100                            | 0,9                     | 0,2  | 8,1   | 43                                                    | 0,0<br>4      | 0,0<br>3 | 60   | 8          |            | 34                        | 23     | 13    | 197    | 0,3      | 0,5       | 2    | 0,0<br>2 |
| <b>Обед</b>                        |                                          |                                |                         |      |       |                                                       |               |          |      |            |            |                           |        |       |        |          |           |      |          |
| 35/М/СС<br>Ж                       | Салат из<br>свеклы с                     | 30                             | 0,41                    | 2,06 | 2,36  | 29,73                                                 | 0,0<br>1      | 0,0<br>1 | 1,82 | 2,09       |            | 7,27                      | 9,62   | 4,41  | 60,96  | 0,4      | 0,17      | 1,01 |          |

|                         |                                                      |     |       |       |       |        |      |      |        |        |      |       |        |       |        |      |       |       |      |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|--------|------|-------|--------|-------|--------|------|-------|-------|------|
|                         | зеленым горошком                                     |     |       |       |       |        |      |      |        |        |      |       |        |       |        |      |       |       |      |
| 229/И                   | Суп-пюре из цветной капусты                          | 180 | 2,4   | 4,81  | 6,24  | 78,72  | 0,06 | 0,07 | 20,17  | 23,49  | 0,08 | 23,86 | 40,36  | 12,07 | 137,94 | 0,96 | 0,71  | 2,52  |      |
| 305/М/СС<br>Ж           | Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным, 60/10 | 70  | 10,05 | 7,55  | 6,67  | 135,19 | 0,08 | 0,08 | 0,7    | 6,21   | 0    | 11,25 | 89,2   | 14,94 | 165,82 | 0,72 | 10,79 | 4,22  | 0,03 |
| 330/М/СС<br>Ж           | 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 |
| 417/М/СС<br>Ж           | Напиток из шиповника, 180/8                          | 180 | 0,48  | 0,2   | 14,75 | 71,68  | 0,01 | 0,04 | 140    | 114,38 |      | 8,64  | 2,38   | 2,38  | 7,24   | 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  |      |
|                         | 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  |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                      | 600 | 19,7  | 18,84 | 63,54 | 512,41 | 0,3  | 0,27 | 162,65 | 160,76 | 0,14 | 64,73 | 259,24 | 102,5 | 520,12 | 5,16 | 15,26 | 9,88  | 0,04 |
| <b>Полдник</b>          |                                                      |     |       |       |       |        |      |      |        |        |      |       |        |       |        |      |       |       |      |
| 490/М/СС<br>Ж           | Коврижка "Медовая"                                   | 50  | 2,85  | 2,49  | 29,52 | 140,46 | 0,03 | 0,01 | 0,1    | 10,62  | 0,05 | 16,62 | 26,55  | 4,19  | 31,71  | 0,4  | 1,45  | 0,59  | 0,01 |
|                         | Ацидофил ин                                          | 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 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                      | 230 | 8,07  | 6,99  | 36,9  | 235,86 | 0,0  | 0,2  | 1,54   | 50,22  | 0,1  | 229,0 | 199,35 | 32,99 | 290,91 | 0,5  | 5,05  | 16,79 | 0,0  |

|               |                                 |      |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |         |        |         |      |       |        |      |
|---------------|---------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|------|--------|---------|--------|---------|------|-------|--------|------|
|               |                                 |      |       |       |        |         | 8    | 4    |       |        |      | 2      |         |        |         | 8    |       |        | 5    |
| Ужин          |                                 |      |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |         |        |         |      |       |        |      |
| 71/И          | Подгарнировка из перца сладкого | 30   | 0,39  | 0,03  | 1,59   | 8,1     | 0,03 | 0,24 | 75    | 99,9   |      | 2,4    | 4,8     | 2,1    | 48,9    | 0,18 | 0,03  | 0,9    |      |
| 288/М/СС Ж    | Запеканка из печени             | 70   | 10,63 | 6,14  | 6,61   | 123,11  | 0,07 | 0,08 | 0,35  | 33,91  | 0,21 | 38,63  | 138,0   | 32,48  | 173,37  | 0,67 | 18,58 | 105,01 | 0,24 |
| 1248/И        | Овощи запеченные                | 120  | 3,49  | 4,23  | 13,74  | 108,72  | 0,1  | 0,12 | 21,81 | 566,35 | 0,03 | 59,45  | 93,17   | 37,26  | 482,91  | 1,06 | 1,1   | 5,77   | 0,04 |
| 413/М/СС Ж    | Чай с молоком (3,2%), 180/8     | 180  | 1,55  | 1,61  | 10,37  | 62,68   | 0,02 | 0,08 | 0,7   | 11,25  | 0,02 | 62,72  | 49,12   | 9,2    | 85,64   | 0,48 | 0,5   | 4,5    | 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   |      |
| Итого за Ужин |                                 | 423  | 17,58 | 12,17 | 42,15  | 349,61  | 0,24 | 0,53 | 97,86 | 711,41 | 0,26 | 167,2  | 298,06  | 83,84  | 809,42  | 2,61 | 21,41 | 116,82 | 0,29 |
| Итого за день |                                 | 1713 | 66,67 | 51,6  | 189,99 | 1503,47 | 0,73 | 1,32 | 324,8 | 999,33 | 0,67 | 664,43 | 1015,08 | 266,23 | 1969,16 | 10   | 70,14 | 154,23 | 0,42 |

**19 мая 2025 г. САД**

| №<br>реп.                  | Прием<br>пищи,<br>наименова<br>ние блюда | Мас<br>са<br>пор<br>ции<br>(г) | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерг<br>е-<br>тическ<br>ая<br>ценно<br>сть<br>(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<br>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  |       |      |
| 251/М/СС<br>Ж              | Каша<br>пшеничная                        | 200                            | 24,64                   | 11,70 | 28,63 | 320,86                                                | 0,06          | 0,3  | 0,36 | 50,84  | 0,13   | 205,10                    | 280,76 | 35,75 | 149,10 | 0,88 | 34,88 | 10,81 | 0,03 |
| 412/М/СС<br>Ж              | Чай с<br>сахаром и<br>лимоном,<br>180/10 | 180                            | 0,15                    | 0,02  | 10,19 | 42,7                                                  |               | 0,01 | 2,45 | 0,37   |        | 5,18                      | 5,44   | 2,92  | 22,48  | 0,48 | 0,02  | 0,01  |      |
|                            | Хлеб<br>пшеничны<br>й                    | 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                            | 26,35                   | 17,66 | 48,72 | 462,92                                                | 0,08          | 0,33 | 2,81 | 92,51  | 0,24   | 215,12                    | 300,53 | 41,47 | 191,23 | 1,59 | 36,17 | 11,46 | 0,03 |
| Второй завтрак             |                                          |                                |                         |       |       |                                                       |               |      |      |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |
| 386/М/СС<br>Ж              | Груша.                                   | 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<br>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                       |                                          |                                |                         |       |       |                                                       |               |      |      |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |

|                      |                                                                       |     |           |           |       |        |          |          |            |        |      |       |        |            |        |      |           |      |          |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----|-----------|-----------|-------|--------|----------|----------|------------|--------|------|-------|--------|------------|--------|------|-----------|------|----------|
| 35/М/СС<br>Ж         | Салат из<br>свеклы с<br>зеленым<br>горошком                           | 60  | 0,82      | 4,12      | 4,72  | 59,47  | 0,0<br>2 | 0,0<br>2 | 3,64       | 4,19   |      | 14,54 | 19,24  | 8,81       | 121,91 | 0,79 | 0,34      | 2,02 | 0,0<br>1 |
| 229/И                | Суп-пюре<br>из цветной<br>капусты                                     | 200 | 2,6       | 3,51      | 6,57  | 68,86  | 0,0<br>7 | 0,0<br>7 | 22,41      | 17,2   | 0,05 | 26,26 | 44,11  | 13,34      | 152,59 | 1,05 | 0,74      | 2,81 |          |
| 305/М/СС<br>Ж        | Фрикадель<br>ки мясные<br>с соусом<br>сметанно-<br>томатным,<br>80/20 | 100 | 11,9<br>5 | 10,6<br>5 | 8,16  | 177,01 | 0,1<br>3 | 0,1<br>0 | 0,71       | 8,35   | 0    | 15,30 | 107,13 | 17,68      | 193,18 | 0,88 | 11,6<br>2 | 5,17 | 0,0<br>4 |
| 330/М/СС<br>Ж        | Каша<br>гречневая<br>рассыпчат<br>ая                                  | 130 | 5,23      | 4,91      | 22,9  | 155,84 | 0,1<br>4 | 0,0<br>7 |            | 18,23  | 0,08 | 9,24  | 115,1  | 77,5       | 139,42 | 2,58 | 2,25      | 1,28 | 0,0<br>1 |
| 417/М/СС<br>Ж        | Напиток из<br>шиповника<br>, 180/10                                   | 180 | 0,48      | 0,2       | 16,74 | 79,66  | 0,0<br>1 | 0,0<br>4 | 140        | 114,38 |      | 8,7   | 2,38   | 2,38       | 7,3    | 0,45 |           |      |          |
|                      | Хлеб<br>пшеничны<br>й                                                 | 20  | 1,52      | 0,16      | 9,84  | 47     | 0,0<br>2 | 0,0<br>1 |            |        |      | 4     | 13     | 2,8        | 18,6   | 0,22 | 1,2       | 0,64 |          |
|                      | Хлеб<br>ржано-<br>пшеничны<br>й                                       | 20  | 1,12      | 0,22      | 9,88  | 46,4   | 0,0<br>2 | 0,0<br>1 |            |        |      | 4,6   | 21,2   | 5          | 31     | 0,62 | 1,1       | 0,88 |          |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                                       | 710 | 23,7<br>2 | 23,7<br>7 | 78,81 | 634,24 | 0,4<br>1 | 0,3<br>2 | 166,7<br>6 | 162,35 | 0,13 | 82,64 | 322,16 | 127,5<br>1 | 664    | 6,59 | 17,2<br>5 | 12,8 | 0,0<br>6 |
| <b>Полдник</b>       |                                                                       |     |           |           |       |        |          |          |            |        |      |       |        |            |        |      |           |      |          |
| 490/М/СС<br>Ж        | Коврижка<br>"Медовая"                                                 | 50  | 2,85      | 2,49      | 29,52 | 140,46 | 0,0<br>3 | 0,0<br>1 | 0,1        | 10,62  | 0,05 | 16,62 | 26,55  | 4,19       | 31,71  | 0,4  | 1,45      | 0,59 | 0,0<br>1 |

|                         |                                       |          |           |           |            |        |          |          |       |             |      |            |             |            |             |           |           |            |          |
|-------------------------|---------------------------------------|----------|-----------|-----------|------------|--------|----------|----------|-------|-------------|------|------------|-------------|------------|-------------|-----------|-----------|------------|----------|
|                         | Ацидофил<br>ин                        | 200      | 5,8       | 5         | 8,2        | 106    | 0,0<br>6 | 0,2<br>6 | 1,6   | 44          | 0,06 | 236        | 192         | 32         | 288         | 0,2       | 4         | 18         | 0,0<br>4 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                       | 250      | 8,65      | 7,49      | 37,72      | 246,46 | 0,0<br>9 | 0,2<br>7 | 1,7   | 54,62       | 0,11 | 252,6<br>2 | 218,55      | 36,19      | 319,71      | 0,6       | 5,45      | 18,59      | 0,0<br>5 |
| <b>Ужин</b>             |                                       |          |           |           |            |        |          |          |       |             |      |            |             |            |             |           |           |            |          |
| 288/М/СС<br>Ж           | Запеканка<br>из печени                | 85       | 11,5<br>5 | 10,2<br>9 | 7,35       | 167,54 | 0,0<br>8 | 0,1      | 0,38  | 65,2        | 0,37 | 45,98      | 152,40      | 35,52      | 187,42      | 0,78      | 20,5<br>1 | 112,6<br>1 | 0,2<br>5 |
| 1248/И                  | Овощи<br>запеченны<br>е               | 150      | 4,56      | 4,99      | 17,51      | 135,28 | 0,1<br>3 | 0,1<br>6 | 28,15 | 702,94      | 0,04 | 79,21      | 120,6       | 47,35      | 617,63      | 1,35      | 1,47      | 7,32       | 0,0<br>5 |
| 413/М/СС<br>Ж           | Чай с<br>молоком<br>(3,2%),<br>180/10 | 180      | 1,55      | 1,61      | 12,36      | 70,66  | 0,0<br>2 | 0,0<br>8 | 0,7   | 11,25       | 0,02 | 62,78      | 49,12       | 9,2        | 85,7        | 0,49      | 0,5       | 4,5        | 0,0<br>1 |
|                         | Хлеб<br>пшеничны<br>й                 | 40       | 3,04      | 0,32      | 19,68      | 94     | 0,0<br>4 | 0,0<br>1 |       |             |      | 8          | 26          | 5,6        | 37,2        | 0,44      | 2,4       | 1,28       | 0,0<br>1 |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                       | 455      | 20,7      | 17,2<br>1 | 56,9       | 467,48 | 0,2<br>7 | 0,3<br>6 | 29,23 | 779,39      | 0,43 | 195,9<br>7 | 348,12      | 97,67      | 927,95      | 3,06      | 24,8<br>8 | 125,7<br>1 | 0,3<br>2 |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | 1<br>922 | 80,3<br>2 | 66,3<br>3 | 230,2<br>5 | 1854,1 | 0,8<br>9 | 1,3<br>1 | 260,5 | 1096,8<br>7 | 0,91 | 780,3<br>5 | 1212,3<br>6 | 315,8<br>4 | 2299,8<br>9 | 12,1<br>4 | 84,2<br>5 | 170,5<br>6 | 0,4<br>8 |