

20 мая 2025 г. ЯСЛИ

№ рец.	Прием пищи, наименова ние блюда	Мас са порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге - тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	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
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 полутверды й	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	Запеканка творожная с кисельным соусом из с/ф	110	5,55	3,23	22,51	141,06	0,0 9	0,1 5	0,55	13,86	0,04	120,7 3	144,7 8	26,7	176,94	1,1 6	17,1	8,32	0,0 2
416/М/СС Ж	Какао на молоке (3,2%), 180/8	180	3,39	3,5	12,89	97,7	0,0 4	0,1 5	1,3	22,06	0,04	122,8	103,1	22,5	176,42	0,5 6	1	9	0,0 3
	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	12,4 3	13,9 3	42,82	347,81	0,1 5	0,3 4	1,92	94,22	0,26	335,1 3	308,5 8	54,8	376,86	2	20,5	18,7	0,0 5
Второй завтрак																			
	Яблоко.	100	0,4	0,3	10,3	47	0,0	0,0	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,0

							2	3											1
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,0 2	0,0 3	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,0 1
Обед																			
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	30	0,64	1,08	1,27	17,66	0,0 2	0,0 2	12,2 2	40,4		15,38	16,06	7,78	87,7	0,3 2	0,2	0,74	0,0 1
88/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 160/15	175	5,26	5,25	12,3	117,47	0,0 6	0,0 5	3,62	119,0 9		12,09	61,78	15,9 5	242,04	0,8 1	3,99	3,39	0,0 4
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	60	10,6 3	8,37	1,8	126,98	0,0 6	0,1 2	0,16	87,41	0,02	24,72	110,9 4	17,8	196,44	1,0 8	13,5 5	5,98	0,0 3
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2,56	3,75	17,33	113,33	0,1	0,0 9	9,04	18,29	0,07	28,47	69,97	24,7 2	547,93	0,9 1	0,44	6,2	0,0 3
	Сок овощной	150	0,75	0,15	15,15	69	0,0 2	0,0 2	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,0 2	0,0 1				4	13	2,8	18,6	0,2 2	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,0 1					2,3	10,6	2,5	15,5	0,3 1	0,55	0,44	
Итого за Обед		565	21,9 2	18,8 7	62,63	514,64	0,2 9	0,3 1	28,0 4	265,1 9	0,09	97,46	292,8 5	77,5 5	1288,2 1	5,7 5	19,9 3	18,8 9	0,1 1

Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,0 2	0,0 2		3		8,7	27	6	33	0,6 3			
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,0 4	0,2 3	0,54	39,6	0,06	223,2	165,6	25,2	262,8	0,1 8	1,8	16,2	0,0 4
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3	0,0 6	0,2 5	0,54	42,6	0,06	231,9	192,6	31,2	295,8	0,8 1	1,8	16,2	0,0 4
Ужин																			
71/И	Подгарниро вка 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	0,1 8	0,09	0,9	
322/М/СС Ж		70	9,07	9,09	6,60	145,23	0,0 6	0,0 9	0,98	83,83	0	26,9	87,07	13,2 9	120	0,9 0	9,68	3,9	0,0 5
415/К/КСС Ж	Плов с курицей.	110	2,35	3,2	21,23	123,06	0,0 3	0,0 3	1,32	278,1 6	0,06	13,55	57,52	21,9 5	91,38	0,5 3	3,74	1,88	0,0 3
376/И	Чай с шиповнико м, 180/10	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	0,5 2			
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,0 1					2	6,5	1,4	9,3	0,1 1	0,6	0,32	
Итого за Ужин		400	12,5 9	12,4 5	42,79	336,29	0,1 1	0,1 4	34,4 5	389,7 5	0,06	53,85	168,3 2	43,5 5	277,28	2,2 4	14,1 1	7,04	0,0 8
Итого за день		1 635	54,8 1	52,9 9	188,4 2	1468,0 4	0,6 3	1,0 7	69,9 5	793,7 6	0,47	737,3 4	978,3 5	219, 1	2393,1 5	13, 1	56,4 4	61,8 3	0,2 9

20 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)	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 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	Запеканка творожная с кисельным соусом из с/ф	200	7,44	4,31	30,53	190,26	0,1 2	0,2	0,73	18,48	0,06	161,2 1	193,86	35,79	236,56	1,57	23,0 1	11,0 9	0,0 2
416/М/СС Ж	Какао на молоке (3,2%), 180/10	180	3,39	3,5	14,88	105,68	0,0 4	0,1 5	1,3	22,06	0,04	122,8 6	103,1	22,5	176,48	0,57	1	9	0,0 3
	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	15,8 7	18,1 8	55,31	449,9	0,1 9	0,4 2	2,14	125,04	0,35	420,9 1	386,29	66,34	445,89	2,52	27,4 6	22,0 8	0,0 6
Второй завтрак																			
	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	0,0 2	0,0 3	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,0 1

Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,0 2	0,0 3	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,0 1
Обед																			
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	60	1,21	2,15	2,42	34,42	0,0 4	0,0 4	23,4 8	79,32		29,8	30,48	14,91	167,45	0,61	0,38	1,4	0,0 2
88/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 180/15	195	5,47	5,28	13,67	123,98	0,0 6	0,0 6	4	131,16		13,12	65,54	17,36	265,03	0,87	4	3,65	0,0 4
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,3 3	11,7 2	1,96	165,18	0,0 7	0,1 4	0,2	112,05	0,02	26,67	128,22	20,83	227,78	1,26	15,7 9	6,78	0,0 4
339/М/ССЖ	Картофельное 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
	Сок овощной	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	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,0 4	0,0 1				9,2	42,4	10	62	1,24	2,2	1,76	0,0 1
Итого за Обед		735	27,4 4	24,6 6	90,92	704,41	0,3 8	0,3 8	41,7 8	345,21	0,1	132,1	381,15	103,3 7	1603,9 3	7,89	24,7	23,6 5	0,1 4
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			
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,0 4	0,2 6	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,0 4
Итого за Полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5	0,0 8	0,2 9	0,6	49	0,07	262,5	229	38	347	1,25	2	18	0,0 4
Ужин																			
71/И	Подгари ровка 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	
322/М/СС Ж		80	12,7	12,7 2	9,16	202,70	0,0 7	0,1	3,53	239,0	0,01	38,93	125,26	20,70	190,38	1,3	13,4 1	5,85	0,0 8
415/К/СС Ж	Плов с птицей..	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
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	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 Ужин		460	17,4	16,9 4	56,19	449,72	0,1 4	0,1 7	37,2 4	596,46	0,09	70,46	223,64	56,39	373,59	2,87	19,1 3	9,61	0,1 1
Итого за день		1 967	70,6 6	69,9 8	258,3 2	1967,5 3	0,8 1	1,2 9	86,7 6	1117,7 1	0,61	904,9 7	1236,0 8	276,1	2925,4 1	16,8 3	73,3 9	74,3 4	0,3 6

