

21 апреля 2025 г. ЯСЛИ

№ рец.	Прием пищи, наименова ние блюда	Мас са порц ии (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	
199/М/СС Ж	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	5,09	3,16	21,08	132,99	0,05	0,13	0,55	13,86	0,04	115,3	99,29	16,6	152,11	0,3	0,92	8,32	0,02
414/М/СС Ж	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/8	180	2,98	3,2	13,96	97,8	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,06	91,22	14,44	152,04	0,14	1,01	9	0,02
	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	11,56	13,56	42,46	339,84	0,11	0,32	2,02	94,16	0,26	327,96	251,21	36,64	327,65	0,72	4,33	18,7	0,04
Второй завтрак																			
386/М	Апельсин	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Второй		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

завтрак							2	3											1
Обед																			
37/М/СС Ж	Салат из свеклы с соленым огурцом	30	0,42	2,03	1,95	27,91	0,0 1	0,0 1	3,01	10,28		12,3	12,05	6,39	72,45	0,3 4	0,16	1,6	0,0 1
73/М/СС Ж	Щи из свежей капусты с картофеле м со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4,53	5,66	6,97	97,52	0,0 5	0,0 7	9,36	85,31	0,01	32,13	64,21	18,35	301,37	0,9 3	0,27	4,46	0,0 3
268/И	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 60/3	63	9,14	7,60	7,73	135,87	0,0 8	0,4	2,98	1023,3 2	0,29	23,81	117,6 2	12,36	149,77	2,0 4	8,1	4,11	0,0 5
335/М/СС Ж	Макаронны е изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58	0,0 4	0,0 1		14,16	0,06	6,92	27,28	4,97	36,24	0,5	0,04	0,46	0,0 1
	Сок фруктовый	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	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	
	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		553	19,8	18,9 3	64,14	510,58	0,2 2	0,5 1	18,3 5	1133,0 7	0,36	89,96	248,7 6	51,97	764,63	6,3 3	9,75	12,89	0,1
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																			
13/М/СС Ж	Салат из свежих огурцов	30	0,21	1,03	0,57	12,29	0,0 1	0,0 1	2,1	3		7,27	12,7	4,22	42,31	0,1 8	0,09	0,9	
271/М/СС Ж	Биточки рыбные (треска) с маслом сливочным, 70/3	73	9,91	5,30	9,07	123,10	0,0 8	0,0 7	0,31	23,26	0,06	40,41	124,7 5	19,36	188,39	0,5 5	12,4 4	64,76	0,2 9
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	21,56	343,19	1,3 1	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	0,4 8	0,5	4,5	0,0 1
	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	
Итого за Ужин		423	16,1 7	12,4 2	39,39	334,65	0,2 3	0,2 7	28,7 7	58,95	0,16	149,7 5	265,5 4	57,14	678,13	2,7 4	14,9	75,62	0,3 1
Итого за день		1 646	55,4	52,6 5	186,1 7	1454,3 7	0,6 4	1,3 8	54,6 8	1330,7 8	0,84	818,5 7	974,1 1	188,9 5	2221,2 1	12, 9	30,8 8	124,4 1	0,5

21 апреля 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)	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	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 полутверд ый	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
199/М/СС Ж	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,82	4,22	28,63	179,52	0,07	0,18	0,73	18,48	0,06	154,02	132,68	22,2	203,19	0,4	1,23	11,09	0,02
414/М/СС Ж	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2,98	3,2	15,96	105,78	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,12	91,22	14,44	152,1	0,15	1,01	9	0,02
	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	14,8	17,7	54,49	439,26	0,1	0,4	2,24	124,98	0,35	411,9	313,23	44,69	388,14	0,93	5,69	22,08	0,0

			4	9			4					8						5	
Второй завтрак																			
386/М	Апельсин	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																			
37/М/СС Ж	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,8	2,07	3,76	37,1	0,0 1	0,0 2	4,53	11,09		21,67	22,9	11,86	135,9	0,65	0,32	3,13	0,0 1
73/М/СС Ж	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,69	6,56	7,73	109,44	0,0 5	0,0 7	10,4 4	98,01	0,01	34,81	67,88	20,05	329,25	0,99	0,29	4,77	0,0 3
268/И	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 80/5	85	11,5	9,76	9,13	170,54	0,0 9	0,4 4	3,1	1036,1 8	0,33	34,75	139,48	17,71	197,50	1,86	16,8 2	5,68	0,0 6
335/М/СС Ж	Макаронные 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
	Сок фруктовый	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	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	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,0	0,0				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	

	ржано-пшеничный						2	1											
Итого за Обед		695	25,0 3	23,0 7	86,14	657,97	0,2 6	0,5 9	21,6 7	1162,9 8	0,42	120,8	310,56	70,71	972,79	7,47	19,7 7	17,47	0,1 1
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																			
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	
271/М/СС Ж	Биточки рыбные (треска) с маслом сливочным, 80/5	85	11,3 0	7,11	10,68	151,29	0,0 9	0,0 9	0,34	35,74	0,09	46,58	142,12	22,1	214,04	0,65	14,2 2	73,29	0,3 3
348/М/СС Ж	Пюре из цветной капусты с картофелем	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	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	
Итого за Ужин		505	19,2	16,2	50,86	427,32	0,2	0,3	37,3	78,91	0,21	173,9	318,53	70,89	841,21	3,48	17,5	86,58	0,3

		8	4			8	3	2			8					3		5
Итого за день	1 972	69,1	67,3	247,3 9	1888,0 5	0,7 8	1,6 4	66,8 3	1417,8 7	1,05	988,2 6	1187,3 2	236,2 9	2704,1 4	15,4 3	45,0 9	145,1 3	0,5 6