

21 июля 2025 г. ЯСЛИ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энерге- тическ	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		0,01		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		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 140/10	150	6,24	3,96	29,42	178,23	0,09	0,17	0,78	51,09	0,05	145,66	154,1	40,72	325,04	0,86	3,29	10,56	0,03
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,01	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	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	9,83	11,17	44,86	319,96	0,11	0,22	0,9	109,64	0,23	239,98	218,92	48,52	361,18	1,57	5,69	11,94	0,03
Второй завтрак																			
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Обед																			
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,53	2,06	2,73	31,53	0,02	0,01	2,59	72,22		7,73	14,64	6,49	88,52	0,23	0,12	1,02	0,01
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4,4	5,61	6,96	96,47	0,04	0,06	6,4	70,46		28,57	56,39	16,35	203,93	0,95	0,32	4,54	0,03
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	60	10,63	8,37	1,8	126,98	0,06	0,12	0,16	87,41	0,02	24,72	110,94	17,8	196,44	1,08	13,55	5,98	0,03
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58	0,04	0,01		14,16	0,06	6,92	27,28	4,97	36,24	0,5	0,04	0,46	0,01
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	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	22,03	19,76	63,9	527,76	0,21	0,23	12,15	244,25	0,08	84,74	243,35	56,91	739,23	5,39	15,78	14,58	0,08
Полдник																			
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,04	0,06	0,05	15,13	0,11	33,74	57,77	7,43	48,66	0,42	6,18	2,44	0,01
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	23,4	154,8	0,05	0,23	2,88	41,4	0,05	196,2	153	21,6	221,4	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,39	8,05	40,13	274,75	0,09	0,29	2,93	56,53	0,16	229,94	210,77	29,03	270,06	0,6	9,78	18,64	0,05
Ужин																			
71/И	Поджаренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	39,9		4,2	7,8	6	87	0,27	0,12	0,6	0,01
271/М/ССЖ	Плов с мясом	170	11,86	7,10	7,43	140,22	0,11	0,1	0,29	29,75	5,83	35,73	117,5	18,61	183,37	0,5	22,08	25,16	0,18
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	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	17,82	12,68	46,11	370,43	0,27	0,29	17,53	99,19	5,92	135,12	257,36	61,33	922,54	2,39	24,34	37,1	0,23
Итого за день		1 673	60,87	51,86	202,5	1530,9	0,74	1,06	71,51	519,61	6,39	724,78	947,4	206,79	2448,01	10,05	55,69	82,56	0,54

21 июля 2025 г. САД

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энерге- тически	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(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		0,01		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
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 190/10	200	7,34	4,87	33,5	207,21	0,11	0,21	0,94	55,09	0,06	178,23	183,01	46,34	365,76	0,94	3,73	13,02	0,04
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	12,48	15,25	53,41	401,83	0,14	0,29	1,1	139,84	0,31	317,85	276,46	56,59	411,31	1,76	7,18	15,01	0,05
Второй завтрак																			
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Обед																			
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,03	4,13	5,31	62,37	0,04	0,03	5,1	144,43		15	28,71	12,75	172,33	0,44	0,24	1,99	0,02
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной. 180/10/10	200	4,54	6,51	7,73	108,33	0,04	0,07	7,16	97,23	0,01	34,96	67,47	20,49	294,03	1,15	0,39	5,52	0,03
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,33	11,72	1,96	165,18	0,07	0,14	0,2	112,05	0,02	26,67	128,22	20,83	227,78	1,26	15,79	6,78	0,04
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,12	27,62	164,69	0,05	0,02		17,7	0,08	8,37	33,5	6,09	44,54	0,61	0,04	0,57	0,01
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	
	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	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		690	25,91	27,04	80,52	676,77	0,26	0,3	16,06	371,41	0,11	106,2	304,7	75,16	1004,28	6,82	18,76	18,18	0,1
Полдник																			
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,04	0,06	0,05	15,13	0,11	33,74	57,77	7,43	48,66	0,42	6,18	2,44	0,01
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172	0,06	0,26	3,2	46	0,06	218	170	24	246	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	10,95	8,55	42,73	291,95	0,1	0,32	3,25	61,13	0,17	251,74	227,77	31,43	294,66	0,62	10,18	20,44	0,05
Ужин																			
271/М/ССЖ	Плов с мясом	200	13,09	10,0	8,60	176,35	0,12	0,12	0,32	42,71	6,41	41,07	130,20	20,69	202,40	0,59	24,4	27,55	0,2
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Ужин		455	20,69	16,61	60,81	475,74	0,3	0,31	11,52	76,64	6,51	146,56	287,73	64,36	963,07	2,58	27,78	40,63	0,25
Итого за день		1 917	70,83	67,65	244,97	1884,29	0,86	1,25	69,93	659,02	7,1	857,35	1113,66	238,54	2828,32	11,88	64	94,56	0,6