

21 мая 2025 г. ЯСЛИ

№ рец.	Прием пищи, наименован ие блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я 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		0,01		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 овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 140/10	150	5,14	3,45	21,51	137,92	0,11	0,1	1,24	9,43	0,03	86,19	133,73	16,22	167,93	0,99	7,7	6,71	0,02
414/М/ССЖ	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	11,61	13,85	42,89	344,77	0,17	0,29	2,71	89,73	0,25	298,85	285,65	36,26	343,47	1,41	11,11	17,09	0,04
Второй завтрак																			
386/М	Груша.	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																			
15/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,05	1,07	15,2	0,01	0,01	4,67	19,72		6,1	10,68	4,92	63,12	0,23	0,11	0,73	
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
54-26М-20	Плов из булгура с отварной говядиной	170	17,9	12,42	26,49	298,68	0,11	0,14	1,26	185,7		29,06	242,96	82,99	385,8	2,8	0,92	5,5	0,04
	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	25,42	19,5	64,45	549,55	0,21	0,24	15,33	275,88		80,53	344,13	115,56	866,95	6,61	3,1	13,35	0,07
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																			
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	30	0,43	1,09	1,46	17,48	0,01	0,02	7,71	10,45		8,84	10,42	4,84	71,46	0,19	0,11	0,71	

281/М/ССЖ	Котлета рыбная	60	11,84	5,81	7,15	127,24	0,09	0,11	0,47	20,6	5,59	33,94	120,56	18,2	184,15	0,57	22,1	24,89	0,18
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	2,62	3,31	18,01	112,62	0,11	0,08	9,3	201,65	0,01	25,43	72,71	29,18	558,9	1,02	0,35	6,62	0,04
413/М/ССЖ	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, 30	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
Итого за Ужин		410	17,2	11,9	41,91	343,52	0,24	0,29	18,18	243,95	5,62	132,93	259,31	62,82	909,45	2,37	23,66	37,04	0,23
Итого за день		1 660	65,42	53,5	196,88	1550,59	0,77	1,14	77,15	676,09	6,03	777,25	1116,86	254,67	2544,93	11,09	47,75	86,42	0,54

21 мая 2025 г. САД

№ рец.	Прием пищи, наименован ие блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я 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	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 овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 190/10	200	6,95	4,67	29,97	189,81	0,15	0,14	1,37	12,6	0,04	116,48	181,13	21,75	224,46	1,34	10,46	9,13	0,03
414/М/ССЖ	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	14,97	18,24	55,83	449,55	0,22	0,36	2,88	119,1	0,33	374,44	361,68	44,24	409,41	1,87	14,92	20,12	0,06
Второй завтрак																			
386/М	Груша	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																			
15/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	2,09	2,09	30,23	0,03	0,02	9,49	40,77		12,03	21,03	9,9	127,39	0,45	0,22	1,45	0,01
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной,	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

	180/10/10																		
54-26М-20	Плов из булгура с отварной говядиной	200	20,44	14,17	34,84	361,13	0,14	0,16	1,38	209,7		34,79	289,67	105,07	453,2	3,24	1,22	5,95	0,05
	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		680	29,09	23,33	82,56	675,89	0,27	0,29	21,63	347,7	0,01	102,98	424,97	150,46	1140,22	8,2	4,13	16,24	0,09
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																			
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	60	0,85	2,17	2,79	34,29	0,02	0,03	15,41	20,88		17,65	20,37	9,55	141,6	0,38	0,21	1,42	0,01
281/М/ССЖ	Котлета рыбная	70	13,25	8,15	8,03	157,8	0,1	0,13	0,66	25,02	6,18	40,22	137,56	20,72	210,59	0,68	24,7	27,81	0,2
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в	150	3,28	3,37	22,52	133,68	0,13	0,1	11,62	252,06	0,01	31,95	90,91	36,49	698,63	1,28	0,44	8,27	0,05

	соусе																		
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, 30	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		490	20,45	15,46	55,54	443,43	0,29	0,35	28,39	309,21	6,21	156,6	310,96	78,76	1155,12	3,05	27,05	42,64	0,27
Итого за день		1 942	76,26	65,78	244,16	1898,82	0,94	1,35	94,15	847,14	6,72	920,76	1342,38	315,89	3154,41	13,84	56,38	99,74	0,62