

22 апреля 2025 г. ЯСЛИ

№ рец.	Прием пищи, наименова ние блюда	Мас са порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(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		0,0 1		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		0,0 3	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 риса и пшена с курагой, 140/10	150	6,24	3,96	29,42	178,23	0,0 9	0,1 7	0,78	51,09	0,05	145,6 6	154,1	40,72	325,04	0,86	3,29	10,5 6	0,0 3
411/М/СС Ж	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,0 1	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	0,0 2					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	9,83	11,1 7	44,86	319,96	0,1 1	0,2 2	0,9	109,6 4	0,23	239,9 8	218,9 2	48,52	361,18	1,57	5,69	11,9 4	0,0 3
Второй завтрак																			
386/М	Груша	100	0,8	0,2	7,5	38	0,0 6	0,0 3	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,1 5

Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	0,0 6	0,0 3	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,1 5
Обед																			
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	30	0,36	1,05	1,41	17,04	0,0 2	0,0 6	23	51,05		5,67	8,6	5,01	73,82	0,25	0,1	0,71	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	15,95	242,04	0,81	3,99	3,39	0,0 4
305/М/ССЖ	Фрикадельк и мясные с соусом сметанно-томатным, 60/10	70	10,0 5	7,55	6,67	135,19	0,0 8	0,0 8	0,7	6,21	0	11,25	89,2	14,94	165,82	0,72	10,7 9	4,22	0,0 3
1248/И	Овощи запеченные	120	3,49	4,23	13,74	108,72	0,1	0,1 2	21,8 1	566,3 5	0,03	59,45	93,17	37,26	482,91	1,06	1,1	5,77	0,0 4
	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	0,11	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	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		565	21,2 3	18,4 2	59,13	494,12	0,3	0,3 3	52,0 9	742,7	0,03	103,2 6	280,3	83,06	1169,3 9	5,36	17,1 3	16,3 5	0,1 2

Полдник																			
441/М/СС Ж	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,0 4	0,0 6	0,05	15,13	0,11	33,74	57,77	7,43	48,66	0,42	6,18	2,44	0,0 1
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	23,4	154,8	0,0 5	0,2 3	2,88	41,4	0,05	196,2	153	21,6	221,4	0,18	3,6	16,2	0,0 4
Итого за Полдник		230	10,3 9	8,05	40,13	274,75	0,0 9	0,2 9	2,93	56,53	0,16	229,9 4	210,7 7	29,03	270,06	0,6	9,78	18,6 4	0,0 5
Ужин																			
71/М	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	0,18	0,09	0,9	
318/М/СС Ж	Плов с курицей	170	9,78	9,83	2,07	136,14	0,0 3	0,0 7	1	27,36		10,54	84,77	10,64	113,84	0,87	10,7 3	3,25	0,0 6
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,0 1	0,95	1,27		4,94	5,92	3,76	28	0,46	0,01	0,12	
	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		400	15,9 4	13,9 9	39,87	349,13	0,1 7	0,1 6	4,05	46,22	0,06	33,79	210,4 2	84,8	316,8	3,84	13,8 7	5,96	0,0 7
Итого за день		1 655	58,1 9	51,8 3	191,4 9	1475,9 6	0,7 3	1,0 3	97,9 7	965,0 9	0,48	641,9 7	937,4 1	256,4 1	2272,4 3	11,4 7	46,5 7	53,1 9	0,4 2

22 апреля 2025 г. САД

№ рец.	Прием пищи,	Мас са	Пищевые вещества (г)	Энерг е-	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
-----------	----------------	-----------	-------------------------	-------------	---------------	--	---------------------------	--

	наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	тищеская ценность (ккал)	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	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																			

27/М/СС Ж	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,71	2,1	2,74	33,66	0,0 4	0,1 3	45,9	102,1		11,03	16,61	9,88	145,89	0,4 9	0,19	1,38	0,0 1
88/М/СС Ж	Суп картофель ный с макаронны ми 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	0,8 7	4	3,65	0,0 4
305/М/СС Ж	Фрикадель ки мясные с соусом сметанно- томатным, 80/20	100	11,9 5	10,6 5	8,16	177,01	0,1 3	0,1 0	0,71	8,35	0	15,30	107,13	17,68	193,18	0,8 8	11,6 2	5,17	0,0 4
1248/И	Овощи запеченны е	150	4,56	4,99	17,51	135,28	0,1 3	0,1 6	28,15	702,94	0,04	79,21	120,6	47,35	617,63	1,3 5	1,47	7,32	0,0 5
	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	2,5 2		1,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,0 2	0,0 1				4	13	2,8	18,6	0,2 2	1,2	0,64	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,0 3	0,0 1				6,9	31,8	7,5	46,5	0,9 3	1,65	1,32	0,0 1
Итого за Обед		735	26,7 9	23,6 9	84,92	669,33	0,4 3	0,4 9	82,36	944,55	0,04	142,1 6	367,28	109,7 7	1502,8 3	7,2 6	20,1 3	21,2 8	0,1 5
Полдник																			
441/М/СС Ж	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,0 4	0,0 6	0,05	15,13	0,11	33,74	57,77	7,43	48,66	0,4 2	6,18	2,44	0,0 1

	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172	0,0 6	0,2 6	3,2	46	0,06	218	170	24	246	0,2	4	18	0,0 4
Итого за Полдник		250	10,9 5	8,55	42,73	291,95	0,1	0,3 2	3,25	61,13	0,17	251,7 4	227,77	31,43	294,66	0,6 2	10,1 8	20,4 4	0,0 5
Ужин																			
71/М	Подгарнир овка 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	
318/М/СС Ж	Плов скурицей	200	11,1 8	12	2,21	162,14	0,0 4	0,0 8	1,13	30,82		12,37	97,32	12,17	129,63	1	12,2 6	3,72	0,0 7
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78		0,0 1	0,95	1,27		5	5,92	3,76	28,06	0,4 7	0,01	0,12	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0 3	0,0 1				6	19,5	4,2	27,9	0,3 3	1,8	0,96	
Итого за Ужин		450	19,0 5	17,2	51,09	435,56	0,2 2	0,1 8	4,18	53,32	0,08	39,51	250,44	101,8 3	367,31	4,5 6	16,4 1	6,98	0,0 8
Итого за день		1 957	70,0 7	64,8 9	239,6 5	1836,6 7	0,9 5	1,3 1	128,8 9	1208,8 4	0,6	786,2 6	1138,9 5	310,6 2	2731,1 1	14, 3	54	64,0 1	0,4 8