

22 июля 2025 г. ЯСЛИ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	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																			
71/И	Подгарнировка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	0,06	0,03	5	25		10	31	10,5	49,5	0,35	0,65	0,35	
229/М/ССЖ	Омлет натуральный	100	12,39	12,14	2,24	168,44	0,06	0,38	0,2	160,3	2,14	86,64	188,84	14,73	156,69	2,11	26,02	19,73	0,05
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72		0,01	2,45	0,37		5,12	5,44	2,92	22,42	0,47	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,02				10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,01
Итого за Завтрак		380	17,89	12,66	38,29	340,66	0,18	0,44	7,65	185,67	2,14	111,76	257,78	35,15	275,11	3,48	29,69	21,69	0,06
Второй завтрак																			
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
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	
82/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей,	175	5,08	4,38	11,78	106,78	0,07	0,06	5,22	85,34		15,78	73,23	19,89	320,68	0,91	5,65	4,04	0,04
308/М/ССЖ	Запеканка картофельная с мясом отварным	170	10,56	14,45	20,75	256,72	0,47	0,14	10,52	5,74	0,02	24,09	153,33	39,46	715,71	1,71	0,83	9,06	0,06
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,01	0,01	0,54			21,84	19,71	14,18	0,24	0,46			
	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		585	18,54	20,19	63,21	511,47	0,59	0,23	20,95	110,8	0,02	74,11	280,55	83,75	1133,85	3,84	8,34	14,91	0,1
Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63			
	Молоко кипяченое (3,2%)	180	5,22	5,76	8,46	108	0,07	0,27	2,34	39,6	0,08	216	162	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04
Итого за Полдник		210	7,47	8,7	30,78	233,1	0,09	0,29	2,34	42,6	0,08	224,7	189	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
326/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 60/10	70	12,17	9,09	5,68	155,93	0,06	0,15	1,08	150,90	0,2	29,29	124,19	19,57	184,63	0,75	13,38	3,13	0,01
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	0,11	0,06		14,59	0,06	7,41	94,13	63,4	114,06	2,11	1,84	1,05	0,01
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		0,01	30,05	24,76		4,52	4,63	2,71	14,14	0,52			
	Хлеб пшеничный	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		400	17,62	13,2	39,38	350,82	0,19	0,23	33,23	193,25	0,26	50,12	242,05	91,28	364,43	3,67	15,91	5,4	0,02
Итого за день		1 675	61,92	55,15	181,46	1483,05	1,08	1,21	74,17	537,32	2,5	476,69	980,38	250,38	2347,19	14	56,04	60,2	0,23

22 июля 2025 г. САД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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																			
71/И	Поджаривание из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	0,06	0,03	5	25		10	31	10,5	49,5	0,35	0,65	0,35	
229/М/ССЖ	Омлет натуральный	120	13,32	13,71	2,8	188,75	0,06	0,41	0,26	173,22	2,27	102,16	206,82	16,76	177,18	2,23	27,48	21,56	0,05
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7		0,01	2,45	0,37		5,18	5,44	2,92	22,48	0,48	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0,02				14	45,5	9,8	65,1	0,77	4,2	2,24	0,01
Итого за Завтрак		420	20,34	14,39	50,68	415,95	0,2	0,47	7,71	198,59	2,27	131,34	288,76	39,98	314,26	3,83	32,35	24,16	0,06
Второй завтрак																			
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
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
82/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 180/15	195	6	5,94	13,51	131,63	0,08	0,07	5,91	99,8		17,93	85,31	22,83	365,05	1,04	6,77	4,64	0,05
308/М/ССЖ	Запеканка картофельная с мясом отварным (свинина)	200	12,42	17,65	24,24	307,32	0,55	0,16	12,4	9,67	0,03	27,98	180,53	46,42	843,84	2	0,9	10,69	0,07
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,01	0,01	0,54			21,9	19,71	14,18	0,3	0,46			
	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	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0,01				6,9	31,8	7,5	46,5	0,93	1,65	1,32	0,01
Итого за Обед		685	22,72	26,21	81,32	656,33	0,72	0,28	28,34	150,24	0,03	90,74	351,38	103,63	1401,68	5,1	10,74	18,74	0,14
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	44	0,09	240	180	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,55	11,3	46,6	328,5	0,12	0,33	2,6	49	0,09	254,5	225	38	347	1,25	2	18	0,04
Ужин																			
71/И	Поджаривание из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
326/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 80/20	100	12,86	14,38	8,36	215,22	0,06	0,14	4,08	340,17	0,19	42,44	134,99	23,17	217,75	1,39	14,29	7,37	0,08
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	0,14	0,07		18,23	0,08	9,24	115,1	77,5	139,42	2,58	2,25	1,28	0,01
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		0,01	30,05	24,76		4,58	4,63	2,71	14,2	0,53			
	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		460	20,02	19,53	53,13	470,54	0,23	0,24	36,23	386,16	0,27	67,16	280,32	110,38	432,27	4,9	17,83	10,19	0,09
Итого за день		1 915	73,03	71,83	241,53	1918,32	1,3	1,34	84,88	788,99	2,66	559,74	1156,46	300,99	2773,21	17,28	63,22	73,09	0,34