

22 мая 2025 г. ЯСЛИ

| №<br>рец.                          | Прием<br>пищи,<br>наименова<br>ние блюда  | Мас<br>са<br>порц<br>ии<br>(г) | Пищевые вещества<br>(г) |           |       | Энерг<br>е-<br>тическ<br>ая<br>ценно<br>сть<br>(ккал) | Витамины (мг) |          |      |            |            | Минеральные вещества (мг) |            |       |        |      |           |       |          |
|------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-----------|-------|-------------------------------------------------------|---------------|----------|------|------------|------------|---------------------------|------------|-------|--------|------|-----------|-------|----------|
|                                    |                                           |                                | Б                       | Ж         | У     |                                                       | В1            | В2       | С    | А(мкг<br>) | Д(мкг<br>) | 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       |
| <b>Завтрак</b>                     |                                           |                                |                         |           |       |                                                       |               |          |      |            |            |                           |            |       |        |      |           |       |          |
| 71/И                               | Подгарнир<br>овка из<br>свежих<br>огурцов | 50                             | 0,35                    | 0,05      | 0,95  | 5,5                                                   | 0,0<br>2      | 0,0<br>2 | 3,5  | 5          |            | 11,5                      | 21         | 7     | 70,5   | 0,3  | 0,15      | 1,5   |          |
| 229/М/СС<br>Ж                      | Омлет<br>натуральн<br>ый                  | 100                            | 12,3<br>9               | 12,1<br>4 | 2,24  | 168,44                                                | 0,0<br>6      | 0,3<br>8 | 0,2  | 160,3      | 2,14       | 86,64                     | 188,8<br>4 | 14,73 | 156,69 | 2,11 | 26,0<br>2 | 19,73 | 0,0<br>5 |
| 411/М/СС<br>Ж                      | Чай с<br>сахаром,<br>180/8                | 180                            | 0,1                     | 0,01      | 8,02  | 32,68                                                 |               | 0,0<br>1 | 0,05 | 0,25       |            | 2,72                      | 4,12       | 2,2   | 12,64  | 0,43 |           |       |          |
|                                    | Хлеб<br>пшеничный                         | 50                             | 3,8                     | 0,4       | 24,6  | 117,5                                                 | 0,0<br>6      | 0,0<br>2 |      |            |            | 10                        | 32,5       | 7     | 46,5   | 0,55 | 3         | 1,6   | 0,0<br>1 |
| <b>Итого за Завтрак</b>            |                                           | 380                            | 16,6<br>4               | 12,6      | 35,81 | 324,12                                                | 0,1<br>4      | 0,4<br>3 | 3,75 | 165,5<br>5 | 2,14       | 110,8<br>6                | 246,4<br>6 | 30,93 | 286,33 | 3,39 | 29,1<br>7 | 22,83 | 0,0<br>6 |
| <b>Второй завтрак</b>              |                                           |                                |                         |           |       |                                                       |               |          |      |            |            |                           |            |       |        |      |           |       |          |
| 386/М                              | Яблоко                                    | 100                            | 0,4                     | 0,4       | 9,8   | 47                                                    | 0,0<br>3      | 0,0<br>2 | 10   | 5          |            | 16                        | 11         | 9     | 278    | 2,2  | 0,3       | 2     | 0,0<br>1 |
| <b>Итого за Второй<br/>завтрак</b> |                                           | 100                            | 0,4                     | 0,4       | 9,8   | 47                                                    | 0,0<br>3      | 0,0<br>2 | 10   | 5          |            | 16                        | 11         | 9     | 278    | 2,2  | 0,3       | 2     | 0,0<br>1 |
| <b>Обед</b>                        |                                           |                                |                         |           |       |                                                       |               |          |      |            |            |                           |            |       |        |      |           |       |          |
|                                    | огурец                                    | 20                             | 0,59                    | 1,07      | 1,42  | 18,85                                                 | 0,0           | 0,0      | 1,03 | 189,2      | 0,04       | 11,83                     | 19,18      | 29,57 | 159,73 | 2,38 | 0,73      | 353,0 | 0,0      |

|                  |                                                            |     |           |           |       |        |          |          |           |            |      |       |            |            |             |      |      |            |          |
|------------------|------------------------------------------------------------|-----|-----------|-----------|-------|--------|----------|----------|-----------|------------|------|-------|------------|------------|-------------|------|------|------------|----------|
|                  | конс.                                                      |     |           |           |       |        | 1        | 3        |           | 4          |      |       |            |            |             |      |      | 8          | 5        |
| 86/М/СС<br>Ж     | Суп<br>картофель<br>ный с<br>рисом с<br>курицей,<br>160/15 | 175 | 4,67      | 6,07      | 10,25 | 114,56 | 0,0<br>5 | 0,0<br>5 | 3,74      | 84,71      |      | 11,73 | 61,35      | 16,35      | 229,58      | 0,71 | 4,73 | 3,16       | 0,0<br>4 |
| 360/И            | Рагу из<br>овощей со<br>говядиной                          | 170 | 14,6      | 10,8<br>5 | 13,14 | 208,31 | 0,1<br>3 | 0,1<br>7 | 20,2<br>6 | 123,9<br>1 |      | 28,24 | 176,7<br>1 | 38,96      | 619,54      | 2,88 | 0,52 | 9,29       | 0,0<br>5 |
| 394/М/СС<br>Ж    | Компот из<br>смеси<br>сухофрукто<br>в, 180/8               | 180 | 0,53      | 0,04      | 14,83 | 62,57  | 0,0<br>1 | 0,0<br>1 | 0,54      |            |      | 21,84 | 19,71      | 14,18      | 0,24        | 0,46 |      |            |          |
|                  | Хлеб<br>пшеничный                                          | 30  | 2,28      | 0,24      | 14,76 | 70,5   | 0,0<br>3 | 0,0<br>1 |           |            |      | 6     | 19,5       | 4,2        | 27,9        | 0,33 | 1,8  | 0,96       |          |
|                  | Хлеб<br>ржано-<br>пшеничный                                | 10  | 0,56      | 0,11      | 4,94  | 23,2   | 0,0<br>1 |          |           |            |      | 2,3   | 10,6       | 2,5        | 15,5        | 0,31 | 0,55 | 0,44       |          |
| Итого за Обед    |                                                            | 595 | 23,2<br>3 | 18,3<br>8 | 59,34 | 497,99 | 0,2<br>4 | 0,2<br>7 | 25,5<br>7 | 397,8<br>6 | 0,04 | 81,94 | 307,0<br>5 | 105,7<br>6 | 1052,4<br>9 | 7,07 | 8,33 | 366,9<br>3 | 0,1<br>4 |
| Полдник          |                                                            |     |           |           |       |        |          |          |           |            |      |       |            |            |             |      |      |            |          |
|                  | Печенье                                                    | 30  | 2,25      | 2,94      | 22,32 | 125,1  | 0,0<br>2 | 0,0<br>2 |           | 3          |      | 8,7   | 27         | 6          | 33          | 0,63 |      |            |          |
|                  | Молоко<br>кипяченное<br>(3,2%)                             | 180 | 5,22      | 5,76      | 8,46  | 108    | 0,0<br>7 | 0,2<br>7 | 2,34      | 39,6       | 0,08 | 216   | 162        | 25,2       | 262,8       | 0,18 | 1,8  | 16,2       | 0,0<br>4 |
| Итого за Полдник |                                                            | 210 | 7,47      | 8,7       | 30,78 | 233,1  | 0,0<br>9 | 0,2<br>9 | 2,34      | 42,6       | 0,08 | 224,7 | 189        | 31,2       | 295,8       | 0,81 | 1,8  | 16,2       | 0,0<br>4 |
| Ужин             |                                                            |     |           |           |       |        |          |          |           |            |      |       |            |            |             |      |      |            |          |
| 71/И             | Подгарнир<br>овка из<br>свежих                             | 30  | 0,33      | 0,06      | 1,14  | 7,2    | 0,0<br>2 | 0,0<br>1 | 7,5       | 39,9       |      | 4,2   | 7,8        | 6          | 87          | 0,27 | 0,12 | 0,6        | 0,0<br>1 |

|               |                                      |          |           |           |            |             |          |          |           |            |      |            |            |       |             |           |           |            |          |
|---------------|--------------------------------------|----------|-----------|-----------|------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|------|------------|------------|-------|-------------|-----------|-----------|------------|----------|
|               | помидоров                            |          |           |           |            |             |          |          |           |            |      |            |            |       |             |           |           |            |          |
| 322/К/СС<br>Ж | Куриное<br>филе в<br>сырном<br>соусе | 60       | 12,5<br>8 | 8,24      | 0,89       | 131,26      | 0,0<br>4 | 0,1<br>3 | 0,66      | 37,88      | 0,09 | 87,83      | 137,6<br>3 | 16,38 | 147,05      | 0,52      | 12,1<br>9 | 2,65       | 0,0<br>1 |
| 335/М/СС<br>Ж | Макаронны<br>е изделия<br>отварные   | 110      | 3,64      | 3,3       | 22,48      | 133,58      | 0,0<br>4 | 0,0<br>1 |           | 14,16      | 0,06 | 6,92       | 27,28      | 4,97  | 36,24       | 0,5       | 0,04      | 0,46       | 0,0<br>1 |
| 377/И         | Чай<br>ягодный,<br>180/8             | 180      | 0,15      | 0,02      | 8,65       | 35,8        |          | 0,0<br>1 | 0,95      | 1,27       |      | 4,94       | 5,92       | 3,76  | 28          | 0,46      | 0,01      | 0,12       |          |
|               | Хлеб<br>пшеничный                    | 20       | 1,52      | 0,16      | 9,84       | 47          | 0,0<br>2 | 0,0<br>1 |           |            |      | 4          | 13         | 2,8   | 18,6        | 0,22      | 1,2       | 0,64       |          |
| Итого за Ужин |                                      | 400      | 18,2<br>2 | 11,7<br>8 | 43         | 354,84      | 0,1<br>2 | 0,1<br>7 | 9,11      | 93,21      | 0,15 | 107,8<br>9 | 191,6<br>3 | 33,91 | 316,89      | 1,97      | 13,5<br>6 | 4,47       | 0,0<br>3 |
| Итого за день |                                      | 1<br>685 | 65,9<br>6 | 51,8<br>6 | 178,7<br>3 | 1457,0<br>5 | 0,6<br>2 | 1,1<br>8 | 50,7<br>7 | 704,2<br>2 | 2,41 | 541,3<br>9 | 945,1<br>4 | 210,8 | 2229,5<br>1 | 15,4<br>4 | 53,1<br>6 | 412,4<br>3 | 0,2<br>8 |

22 мая 2025 г. САД

| №<br>рец. | Прием<br>пищи,<br>наименова<br>ние блюда | Мас<br>са<br>пор<br>ции<br>(г) | Пищевые вещества<br>(г) |      |      | Энерг<br>е-<br>тическ<br>ая<br>ценно<br>сть<br>(ккал) | Витамины (мг) |     |     |            |            | Минеральные вещества (мг) |    |    |      |     |      |     |    |
|-----------|------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------------------|---------------|-----|-----|------------|------------|---------------------------|----|----|------|-----|------|-----|----|
|           |                                          |                                | Б                       | Ж    | У    |                                                       | В1            | В2  | С   | А(мкг<br>) | Д(мкг<br>) | 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   |                                          |                                |                         |      |      |                                                       |               |     |     |            |            |                           |    |    |      |     |      |     |    |
| 71/И      | Подгарнир                                | 50                             | 0,35                    | 0,05 | 0,95 | 5,5                                                   | 0,0           | 0,0 | 3,5 | 5          |            | 11,5                      | 21 | 7  | 70,5 | 0,3 | 0,15 | 1,5 |    |

|                                |                                                   |     |           |           |       |        |          |          |           |            |      |            |        |       |        |      |           |            |          |
|--------------------------------|---------------------------------------------------|-----|-----------|-----------|-------|--------|----------|----------|-----------|------------|------|------------|--------|-------|--------|------|-----------|------------|----------|
|                                | овка из свежих огурцов                            |     |           |           |       |        | 2        | 2        |           |            |      |            |        |       |        |      |           |            |          |
| 229/М/СС<br>Ж                  | Омлет натуральн<br>ый                             | 120 | 13,3<br>2 | 13,7<br>1 | 2,8   | 188,75 | 0,0<br>6 | 0,4<br>1 | 0,26      | 173,2<br>2 | 2,27 | 102,1<br>6 | 206,82 | 16,76 | 177,18 | 2,23 | 27,4<br>8 | 21,56      | 0,0<br>5 |
| 411/М/СС<br>Ж                  | Чай с сахаром,<br>180/10                          | 180 | 0,1       | 0,01      | 10,01 | 40,66  |          | 0,0<br>1 | 0,05      | 0,25       |      | 2,78       | 4,12   | 2,2   | 12,7   | 0,44 |           |            |          |
|                                | Хлеб пшеничный                                    | 70  | 5,32      | 0,56      | 34,44 | 164,5  | 0,0<br>8 | 0,0<br>2 |           |            |      | 14         | 45,5   | 9,8   | 65,1   | 0,77 | 4,2       | 2,24       | 0,0<br>1 |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                                   | 420 | 19,0<br>9 | 14,3<br>3 | 48,2  | 399,41 | 0,1<br>6 | 0,4<br>6 | 3,81      | 178,4<br>7 | 2,27 | 130,4<br>4 | 277,44 | 35,76 | 325,48 | 3,74 | 31,8<br>3 | 25,3       | 0,0<br>6 |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                                   |     |           |           |       |        |          |          |           |            |      |            |        |       |        |      |           |            |          |
| 386/М                          | Яблоко                                            | 100 | 0,4       | 0,4       | 9,8   | 47     | 0,0<br>3 | 0,0<br>2 | 10        | 5          |      | 16         | 11     | 9     | 278    | 2,2  | 0,3       | 2          | 0,0<br>1 |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                                   | 100 | 0,4       | 0,4       | 9,8   | 47     | 0,0<br>3 | 0,0<br>2 | 10        | 5          |      | 16         | 11     | 9     | 278    | 2,2  | 0,3       | 2          | 0,0<br>1 |
| <b>Обед</b>                    |                                                   |     |           |           |       |        |          |          |           |            |      |            |        |       |        |      |           |            |          |
|                                | Огурец конс.                                      | 20  | 1,33      | 2,66      | 2,98  | 43,5   | 0,0<br>3 | 0,0<br>6 | 2,1       | 405,0<br>8 | 0,11 | 24,68      | 41,25  | 59,92 | 324,18 | 4,8  | 1,76      | 706,4<br>4 | 0,1      |
| 86/М/СС<br>Ж                   | Суп картофельн<br>ый с рисом с курицей,<br>180/15 | 195 | 4,84      | 6,1       | 11,66 | 121,07 | 0,0<br>5 | 0,0<br>5 | 4,18      | 97,35      |      | 12,88      | 65,74  | 18,13 | 253,05 | 0,76 | 4,88      | 3,42       | 0,0<br>4 |
| 360/И                          | Рагу из овощей со<br>говядиной                    | 200 | 18,2<br>2 | 14,8<br>1 | 14,2  | 262,86 | 0,1<br>4 | 0,1<br>9 | 15,6<br>2 | 147,7<br>4 |      | 27,13      | 210,85 | 43,25 | 700,83 | 3,26 | 0,44      | 10,75      | 0,0<br>7 |
| 394/М/СС<br>Ж                  | Компот из смеси<br>сухофрукто<br>в, 180/10        | 180 | 0,53      | 0,04      | 16,82 | 70,55  | 0,0<br>1 | 0,0<br>1 | 0,54      |            |      | 21,9       | 19,71  | 14,18 | 0,3    | 0,46 |           |            |          |

|                         |                                   |     |       |       |       |        |      |      |       |        |      |        |        |        |         |       |       |        |      |
|-------------------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|------|
|                         | Хлеб пшеничный                    | 30  | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 70,5   | 0,03 | 0,01 |       |        |      | 6      | 19,5   | 4,2    | 27,9    | 0,33  | 1,8   | 0,96   |      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный              | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76 | 92,8   | 0,04 | 0,01 |       |        |      | 9,2    | 42,4   | 10     | 62      | 1,24  | 2,2   | 1,76   | 0,01 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   | 705 | 29,44 | 24,29 | 80,18 | 661,28 | 0,3  | 0,33 | 22,44 | 650,17 | 0,11 | 101,79 | 399,45 | 149,68 | 1368,26 | 10,85 | 11,08 | 723,33 | 0,22 |
| <b>Полдник</b>          |                                   |     |       |       |       |        |      |      |       |        |      |        |        |        |         |       |       |        |      |
|                         | 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 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                   | 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 |
| <b>Ужин</b>             |                                   |     |       |       |       |        |      |      |       |        |      |        |        |        |         |       |       |        |      |
| 71/И                    | Подгарнировка 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 |
| 322/К/СС Ж              | Куриное филе в сырном соусе       | 80  | 16,01 | 11,32 | 0,89  | 173,66 | 0,05 | 0,16 | 0,67  | 43,7   | 0,12 | 112,31 | 174,92 | 20,36  | 179,38  | 0,66  | 15,6  | 2,89   | 0,01 |
| 335/М/СС Ж              | 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 |
| 377/И                   | Чай ягодный, 180/10               | 180 | 0,15  | 0,02  | 10,65 | 43,78  |      | 0,01 | 0,95  | 1,27   |      | 5      | 5,92   | 3,76   | 28,06   | 0,47  | 0,01  | 0,12   |      |
|                         | Хлеб пшеничный                    | 30  | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 70,5   | 0,03 | 0,01 |       |        |      | 6      | 19,5   | 4,2    | 27,9    | 0,33  | 1,8   | 0,96   |      |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                   | 450 | 23,2  | 15,7  | 55,06 | 459,83 | 0,1  | 0,2  | 9,12  | 102,5  | 0,2  | 135,8  | 241,64 | 40,41  | 366,88  | 2,34  | 17,5  | 5,14   | 0,0  |

|               |          |           |           |            |             |          |          |           |            |      |            |             |            |             |           |           |            |          |
|---------------|----------|-----------|-----------|------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|------|------------|-------------|------------|-------------|-----------|-----------|------------|----------|
|               |          | 4         | 6         |            |             | 5        | 1        |           | 7          |      | 8          |             |            |             |           | 7         |            | 3        |
| Итого за день | 1<br>925 | 81,7<br>2 | 66,0<br>8 | 239,8<br>4 | 1896,0<br>2 | 0,7<br>6 | 1,3<br>5 | 47,9<br>7 | 985,2<br>1 | 2,67 | 638,6<br>1 | 1154,5<br>3 | 272,8<br>5 | 2685,6<br>2 | 20,3<br>8 | 62,7<br>8 | 773,7<br>7 | 0,3<br>6 |