

23 апреля 2025 г. ЯСЛИ

№ рец.	Прием пищи, наименова ние блюда	Мас са порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
71/І	Подгарни ровка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	0,0 6	0,0 3	5	25		10	31	10,5	49,5	0,35	0,65	0,35	
230/М/СС Ж	Омлет с сыром	100	13,4 5	12,9	2,08	179,25	0,0 6	0,3 8	0,2	162,3 8	2,09	143,2 3	212,84	16,32	152,9 8	2,06	25,6 5	19,25	0,0 5
412/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72		0,0 1	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	0,0 6	0,0 2				10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,0 1
Итого за Завтрак		380	18,9 5	13,4 2	38,13	351,47	0,1 8	0,4 4	7,65	187,7 5	2,09	168,3 5	281,78	36,74	271,4	3,43	29,3 2	21,21	0,0 6
Второй завтрак																			
386/М/СС Ж	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,0 3	0,0 2	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,0 1
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,0 3	0,0 2	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,0 1
Обед																			

[illegible]

23/М/СС Ж	Салат из свежих помидоров	40	0,49	3,08	1,87	38,01	0,0 2	0,0 1	10,2	52,06		10,2	13,62	8,3	113,0 8	0,37	0,16	0,89	0,0 1
288/М/СС Ж	Биточки из кальмаров и рыбы	70	10,6 1	3,66	6,59	100,67	0,0 7	0,0 8	0,35	16,21	0,16	38,27	137,4	32,48	172,9 2	0,66	18,5 5	105,0 1	0,2 4
144/М/СС Ж	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	2,62	3,31	18,01	112,62	0,1 1	0,0 8	9,3	201,6 5	0,01	25,43	72,71	29,18	558,9	1,02	0,35	6,62	0,0 4
413/М/СС Ж	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,0 2	0,0 8	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	0,5	4,5	0,0 1
	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	
Итого за Ужин		420	16,0 3	11,7 4	41,76	337,48	0,2 3	0,2 5	20,5 5	281,1 7	0,19	138,6 2	279,35	80,56	939,8 4	2,64	20,1 6	117,3 4	0,3
Итого за день		1 700	63,0 4	53,1 2	184,3 4	1479,2 4	0,7 9	1,2 8	70,1 4	715,9 6	2,52	659,6 3	1075,7 5	236,7 5	2372, 7	13,5 2	93,1 6	165,4 2	0,4 5

23 апреля 2025 г. САД

№ рец.	Прием пищи, наименова ние блюда	Мас са пор ции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг г)	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	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	
230/М/СС Ж	Омлет с сыром	120	14,8	15,67	2,43	211,57	0,06	0,41	0,25	183,2	2,27	169,22	237,37	18,43	170,14	2,22	27,61	21,01	0,05
412/М/СС Ж	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	21,82	16,35	50,31	438,77	0,2	0,47	7,7	208,57	2,27	198,4	319,31	41,65	307,22	3,82	32,48	23,61	0,06
Второй завтрак																			
386/М/СС Ж	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																			
26/М/СС Ж	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
229/И	Суп-пюре из брокколи	200	2,69	5,69	6,37	89,81	0,05	0,1	29,23	30,22	0,1	40,65	55,74	16,16	214,72	0,56	1,47	0,7	
294/М/СС Ж	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

330/М/СС Ж	Каша пшеничная рассыпчат ая	130	5,3	4,17	31,83	184,92	0,1 1	0,0 4		17,7	0,08	19,45	123,48	26,99	98	2,1	31,77		
494/М/СС Ж	Компот из смеси сухофрукто в, 180/10	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,0 1	0,0 1	0,54			21,9	19,71	14,18	0,3	0,46			
	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	
	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	0,93	1,65	1,32	0,0 1
Итого за Обед		700	25,0 8	26,2 4	86,95	689,43	0,3 3	0,3 4	35,0 7	304,4	0,2	134,5 7	400,66	101,2 1	778,23	5,97	52,12	11,43	0,0 7
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,0 4	0,0 3		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5,8	6,4	9,4	120	0,0 8	0,3	2,6	44	0,09	240	180	28	292	0,2	2	18	0,0 4
Итого за Полдник		250	9,55	11,3	46,6	328,5	0,1 2	0,3 3	2,6	49	0,09	254,5	225	38	347	1,25	2	18	0,0 4
Ужин																			
23/М/СС Ж	Салат из свежих помидоров	60	0,69	4,11	2,64	51,66	0,0 3	0,0 2	14,4	73,34		13,06	18,96	11,78	162,98	0,53	0,24	1,27	0,0 1
288/М/СС Ж	Биточки из кальмаров и рыбы	80	11,5 2	6,16	7,31	130,14	0,0 8	0,1	0,38	35,7	0,29	45,38	151,45	35,52	186,67	0,77	20,46	112,6 1	0,2 5
144/М/СС Ж	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,28	3,37	22,52	133,68	0,1 3	0,1	11,6 2	252,0 6	0,01	31,95	90,91	36,49	698,63	1,28	0,44	8,27	0,0 5

[illegible]