

23 мая 2025 г. ЯСЛИ

№ 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)	D(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																			
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	
172/И	Хлопья кукурузные с молоком	150	5,11	4,18	22,55	150	0,3 2	0,5	1,69	181,4	0,77	156,6	127,4	21,4	213,2	3,99	2,32	11,7	0,0 3
416/М/СС Ж	Какао на молоке (3,2%), 180/8	180	3,39	3,5	12,89	97,7	0,0 4	0,1 5	1,3	22,06	0,04	122,8	103,1	22,5	176,42	0,56	1	9	0,0 3
	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	11,9 9	14,8 8	42,86	356,75	0,3 8	0,6 9	3,06	261,76	0,99	371	291,2	49,5	413,12	4,83	5,72	22,0 8	0,0 6
Второй завтрак																			
386/М	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,0 4	0,0 5	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,0 4	0,0 5	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	

Обед																			
38/И	Салат из папоротника с яйцом	30	1,56	3,05	1,19	38,26	0,01	0,08	0,29	22,1	0,18	7,24	20,78	2,85	25,67	0,27	2,62	1,73	0,01
144/М/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	180	2,58	4,06	11,39	93,02	0,08	0,09	9,07	152,81	0,07	48,69	70,39	22,32	350	0,78	0,61	5,97	0,02
293/М/ССЖ	Гуляш из отварной говядины	60	9,78	6,86	1,33	107,4	0,05	0,1	0,46	1,8		6,65	96,34	14,73	175,39	1,04	13,09	3,95	0,03
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
	Сок фруктовый	150	1,35	0,15	17,4	78	0,02	0,02	3,9	315		21,3	27,6	8,7	189	1,38			
	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	21,63	18,34	64,83	513,77	0,3	0,36	13,72	506,3	0,31	97,59	332,84	117,3	888,22	6,11	19,91	13,78	0,07
Полдник																			
1096/И	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04	0,06	0,04	24,08	0,14	44,25	63,78	7,53	47,16	0,44	7,08	2,59	0,01
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	0,23	1,62	39,6	0,05	217,8	169,2	27	244,8	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,78	9,04	40,21	289,44	0,09	0,29	1,66	63,68	0,19	262,05	232,98	34,53	291,96	0,62	10,68	18,79	0,05
Ужин																			

71/И	Подгарнировка из перца сладкого	30	0,39	0,03	1,59	8,1	0,03	0,24	75	99,9		2,4	4,8	2,1	48,9	0,18	0,03	0,9	
284/М/СС Ж	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 70/3	73	11,53	7,54	2,10	121,31	0,09	0,11	0,28	40,96	5,96	32,19	117,03	17,06	177,60	0,44	22,46	25,65	0,18
339/М/СС Ж	Картофельное пюре	120	2,56	3,75	17,33	113,33	0,1	0,09	9,04	18,29	0,07	28,47	69,97	24,72	547,93	0,91	0,44	6,2	0,03
413/М/СС Ж	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	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		423	17,55	13,09	41,23	352,42	0,26	0,53	85,02	170,4	6,05	129,78	253,92	55,88	878,67	2,23	24,63	37,89	0,22
Итого за день		1673	63,45	55,85	210,13	1608,38	1,07	1,92	113,46	1022,14	7,54	868,42	1138,94	299,21	2819,97	14,39	61,94	92,59	0,4

23 мая 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)	В(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	В
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 полутверд ый	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
172/И	Хлопья кукурузные с молоком	200	7,32	5,16	40,4	240	0,6	0,85	2,08	340,8	1,5	193,2	164,8	28,8	280,4	7,88	3,64	14,4	0,04
416/М/СС Ж	Какао на молоке (3,2%), 180/10	180	3,39	3,5	14,88	105,68	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,86	103,1	22,5	176,48	0,57	1	9	0,03
	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	15,75	19,03	65,18	499,64	0,67	1,07	3,49	447,36	1,79	452,9	357,23	59,35	489,73	8,83	8,09	25,39	0,08
Второй завтрак																			
386/М	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй		100	1,5	0,5	21	96	0,0	0,0	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	

завтрак							4	5											
Обед																			
38/И	Салат из папоротника с яйцом	60	3,23	5,2	2,33	68,79	0,02	0,16	0,6	46,78	0,37	14,91	43,43	5,79	52,87	0,57	5,54	3,69	0,01
144/М/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	200	2,85	4,17	12,62	100,03	0,08	0,1	10,18	165,35	0,07	53,36	77,64	24,66	388,52	0,87	0,66	6,6	0,03
293/М/ССЖ	Гуляш из отварной говядины	80	11,78	8,43	1,48	130,4	0,06	0,12	0,54	1,8		8,37	116,33	17,74	210,77	1,26	15,79	4,77	0,04
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
	Сок фруктовый	180	1,62	0,18	20,88	93,6	0,02	0,03	4,68	378		25,56	33,12	10,44	226,8	1,66			
	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		700	27,91	23,38	84,87	665,26	0,37	0,5	16	610,16	0,52	122,34	430,42	146,43	1083,48	8,09	27,09	18,3	0,1
Полдник																			
1096/И	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04	0,06	0,04	24,08	0,14	44,25	63,78	7,53	47,16	0,44	7,08	2,59	0,01
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	11,32	9,54	42,37	305,24	0,1	0,32	1,84	68,08	0,2	286,25	251,78	37,53	319,16	0,64	11,08	20,59	0,05
Ужин																			

284/М/СС Ж	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным , 80/5	85	14,0 1	10,7 6	2,85	163,05	0,1 1	0,1 4	0,34	58,72	7,31	36,91	140,77	20,61	214,83	0,52	27,2 6	31,1	0,2 2
339/М/СС Ж	Картофель ное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73	0,1 2	0,1	10,5	22,68	0,08	34,71	82,41	28,87	637,77	1,06	0,53	7,3	0,0 3
413/М/СС Ж	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,0 2	0,0 8	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,0 1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,0 4	0,0 1				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,0 1
Итого за Ужин		455	21,6 1	17,3 4	55,06	462,44	0,2 9	0,3 3	11,5 4	92,65	7,41	142,4	298,3	64,28	975,5	2,51	30,6 9	44,18	0,2 7
Итого за день		1 927	78,0 9	69,7 9	268,4 8	2028,5 8	1,4 7	2,2 7	42,8 7	1238,2 5	9,92	1011,8 9	1365,7 3	349,5 9	3215,8 7	20,6 7	77,9 5	108,5 1	0,5

