

24 апреля 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	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	
100/М/СС Ж	Суп молочный с макаронны ми изделиями	150	5,04	3,4	18,84	126,17	0,0 6	0,1 4	0,59	14,92	0,05	122,5 6	102,86	16,6	156,38	0,37	0,99	9,2	0,0 2
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 2	14,1	39,15	332,92	0,1 2	0,3 3	1,96	95,28	0,27	336,9 6	266,66	44,7	356,3	1,21	4,39	19,5 8	0,0 5
Второй завтрак																			
386/М	Банан	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																			
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	30	0,64	1,08	1,27	17,66	0,0 2	0,0 2	12,2 2	40,4		15,38	16,06	7,78	87,7	0,32	0,2	0,74	0,0 1
90/М/СС Ж	Борщ с мясом	175	8,65	5,13	12,35	129,56	0,1 2	0,1	6,77	96,52	3,86	22,47	112,31	28,73	478,37	0,98	14,5 6	19,6 8	0,1 4
284/М/СС Ж	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным, 170/3	173	15,8 1	11,8 2	20,81	252,43	0,2 7	1,4 6	19,5 2	4010,2 3	1,13	23,81	282,56	36,24	712,73	5,74	28,5 5	9,93	0,1 7
	Сок овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	0,0 2	0,0 2	3,9	315		21,3	27,6	8,7	189	1,38			
	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	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		558	28,5 3	18,4 5	66,61	547,85	0,4 6	1,6 1	42,4 1	4462,1 5	4,99	89,26	462,13	86,75	1501,9	8,95	45,0 6	31,4 3	0,3 2
Полдник																			
1096/И	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,0 4	0,0 6	0,04	24,08	0,14	44,25	63,78	7,53	47,16	0,44	7,08	2,59	0,0 1
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,0 5	0,2 3	1,62	39,6	0,05	217,8	169,2	27	244,8	0,18	3,6	16,2	0,0 4

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 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/М/СС Ж	Биточки из курицы с соусом томатным, 60/10	70	10,0	9,91	6,90	157,43	0,06	0,09	1,18	85,99	0	28,36	96,20	14,55	134,02	1,00	10,65	4,31	0,05
125/И	Каша перловая с овощами	110	2,97	2,52	19,09	110,94	0,04	0,08	11	48,52	0,05	16,33	68,54	16,21	130,24	0,76	9,49	0,94	0,02
411/М/СС Ж	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,01	0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	12,64	0,43			
	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	14,14	12,58	40,07	331,75	0,13	0,19	19,73	174,66	0,05	53,61	183,16	40,36	373,2	2,57	20,86	6,17	0,08
Итого за день		1648	66,87	54,67	207,04	1597,96	0,84	2,47	75,76	4815,77	5,5	749,88	1172,93	248,34	2871,36	13,95	81,99	76,02	0,5

24 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	A(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
100/М/СС Ж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,67	4,51	25,18	168,05	0,07	0,19	0,78	19,8	0,06	162,66	136,37	22	207,37	0,49	1,32	12,21	0,03
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	15,1	18,38	49,96	427,69	0,14	0,41	2,19	126,36	0,35	422,36	328,8	52,55	416,7	1,44	5,77	23,2	0,07
Второй завтрак																			
386/М	Банан	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 завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Обед																			

32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	60	1,21	2,15	2,42	34,42	0,04	0,04	23,48	79,32		29,8	30,48	14,91	167,45	0,61	0,38	1,4	0,02
90/М/СС Ж	Борщ с мясом	195	8,87	5,17	13,97	137,18	0,13	0,11	7,63	108,7	3,86	23,86	118,33	31,21	528,63	1,07	14,59	20,19	0,14
284/М/СС Ж	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным, 200/5	205	19,12	15,22	25,46	314,66	0,33	1,77	23,71	4823,73	1,36	28,76	341,88	44,21	871,62	6,93	34,48	12,15	0,21
	Сок овощной	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	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		680	33,46	23,1	82,45	673,26	0,56	1,97	59,5	5389,75	5,22	116,58	558,01	108,57	1844,1	11,11	51,75	35,26	0,37
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																			
71/И	Подгарнир	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,0	0,0	7,5	39,9		4,2	7,8	6	87	0,27	0,12	0,6	0,0

	овка из свежих помидоров						2	1											1
322/М/СС Ж	Биточки из курицы с соусом томатным, 80/20	100	12,5 7	12,5 7	9,54	202,40	0,0 7	0,1	3,72	238,56	0,01	39,51	126,22	21,12	196,0	1,32	13,2 4	5,93	0,0 8
125/И	Каша перловая с овощами	130	3,51	3,31	22,56	134,18	0,0 5	0,1	13,5 8	60,08	0,06	19,73	81,28	19,24	155,16	0,91	11,1 9	1,14	0,0 2
411/М/СС Ж	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,0 1	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,0 2	0,0 1				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		460	18,0 3	16,1 1	53,09	431,44	0,1 6	0,2 4	24,8 5	338,79	0,07	70,22	232,42	51,36	469,48	3,16	25,7 5	8,31	0,1 1
Итого за день		1 912	79,4 1	67,6 3	248,8 7	1933,6 3	1	2,9 9	98,3 8	5942,9 8	5,84	903,4 1	1399,0 1	292,0 1	3397,4 4	16,9 5	95,3 5	87,4 1	0,6