

24 июля 2025 г. ЯСЛИ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энерге- тически	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																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
245/М/ССЖ	Сырники из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 110/50	160	19,75	8,59	22,8	249,52	0,05	0,24	0,31	36,21	0,07	165,95	226,31	29,63	117,20	0,71	27,99	8,49	0,03
411/М/ССЖ	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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	21,02	12,85	38,28	354,85	0,07	0,26	0,36	65,96	0,15	172,27	241,13	33,93	144,54	1,32	28,94	8,97	0,03
Второй завтрак																			
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Обед																			
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	30	0,64	1,08	1,27	17,66	0,02	0,02	12,22	40,4		15,38	16,06	7,78	87,7	0,32	0,2	0,74	0,01
91/М/ССЖ	Суп картофельный с клецками с курицей, 160/15	175	4,75	4,64	8,83	96,13	0,05	0,05	3,42	86,99	0,02	12,5	56,3	13,77	211,9	0,68	4,09	3,01	0,03
299/М/ССЖ	Биточки мясные с соусом томатным, 60/10	70	10,60	8,27	8,00	149,60	0,12	0,10	0,87	64,79	0,01	29,4	106,58	19,78	199,58	0,86	11,30	5,42	0,03
339/М/ССЖ	Гречка отварная	110	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
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 150/7	150	0,63	0,04	17,8	74,55	0,01	0,02	0,48	69,96		21,81	22,14	12,6	206,25	0,41	0,26	0,41	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	
	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		575	21,26	18,05	68,01	521,47	0,33	0,29	26,03	280,43	0,1	113,84	294,65	83,95	1287,46	3,71	18,04	16,86	0,11
Полдник																			
492/М/ССЖ	Коржик молочный	50	4,06	3,02	25,35	143,54	0,05	0,03	0,03	15,96	0,11	33,36	43,23	5,96	45,5	0,49	2,73	1,39	0,01
	Ацидофилин	180	5,22	4,5	7,38	95,4	0,05	0,23	1,44	39,6	0,05	212,4	172,8	28,8	259,2	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	9,28	7,52	32,73	238,94	0,1	0,26	1,47	55,56	0,16	245,76	216,03	34,76	304,7	0,67	6,33	17,59	0,05
Ужин																			
41/И	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	0,01	5	26,6		2,8	5,2	4	58	0,18	0,08	0,4	
326/К/ССЖ	Наггетсы куриные с соусом сметанно-томатным, 60/10	70	14,57	8,19	4,15	152,29	0,08	0,16	0,46	39,75	0,22	19,94	134,44	17,68	169,93	0,89	17,02	1,44	0
335/М/ССЖ	Макаронные изделия	110	3,64	3,3	22,48	133,58	0,04	0,01		14,16	0,06	6,92	27,28	4,97	36,24	0,5	0,04	0,46	0,01
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,01	0,95	1,27		4,94	5,92	3,76	28	0,46	0,01	0,12	
	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		400	20,1	11,71	45,88	373,47	0,15	0,2	6,41	81,78	0,28	38,6	185,84	33,21	310,77	2,25	18,35	3,06	0,01
Итого за день		1 665	72,56	50,33	193	1531,73	0,69	1,04	94,27	491,73	0,69	604,47	960,65	198,85	2244,47	8,25	72,16	48,48	0,22

24 июля 2025 г. САД

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энерге- тически	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																			
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		
245/М/ССЖ	Сырники из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50	200	25,24	10,94	27,49	311,69	0,06	0,3	0,37	45,78	0,09	209,18	286,32	36,47	150,64	0,9	35,65	10,79	0,03
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		407	26,9	16,89	47,4	451,71	0,08	0,33	0,42	87,33	0,2	216,8	304,77	41,47	182,99	1,54	36,92	11,43	0,03
Второй завтрак																			
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
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
91/М/ССЖ	Суп картофельный с клецками с курицей. 180/15	195	5,65	6,21	10,21	119,46	0,06	0,06	3,89	101,51	0,02	14,69	66,11	15,94	242,17	0,8	4,9	3,49	0,04
299/М/ССЖ	Биточки мясные с соусом томатным, 80/20	100	11,56	10,52	11,17	186,72	0,17	0,1	3,34	212,44	0,01	41,30	125,90	25,36	248,11	1,05	10,55	6,74	0,05
339/М/ССЖ	Гречка отварная	130	3,01	4,65	20,17	134,73	0,12	0,1	10,5	22,68	0,08	34,71	82,41	28,87	637,77	1,06	0,53	7,3	0,03
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 180/10	180	0,79	0,05	23,1	96,61	0,02	0,03	0,6	87,45		27,1	27,29	15,75	257,85	0,51	0,33	0,51	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	
	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		725	24,86	23,96	86,79	665,34	0,45	0,36	41,81	503,4	0,11	156,2	366,39	108,63	1602,95	4,87	18,99	20,96	0,15
Полдник																			
492/М/ССЖ	Коржик молочный	50	4,06	3,02	25,35	143,54	0,05	0,03	0,03	15,96	0,11	33,36	43,23	5,96	45,5	0,49	2,73	1,39	0,01
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,86	8,02	33,55	249,54	0,11	0,29	1,63	59,96	0,17	269,36	235,23	37,96	333,5	0,69	6,73	19,39	0,05
Ужин																			
41/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
326/К/ССЖ	Наггетсы куриные с соусом сметанно-томатным, 80/20	100	19,17	10,66	6,42	203,27	0,12	0,22	0,51	46,91	0,27	37,87	181,91	24,28	229,34	1,22	22,3	2,60	0
335/М/ССЖ	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	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	25,64	15,02	55,67	465,94	0,21	0,27	8,96	105,78	0,35	59,44	242,13	42,93	407,54	2,79	23,7	4,53	0,02
Итого за день		1 942	88,16	64,09	231,51	1875,53	0,89	1,28	112,82	764,47	0,83	735,8	1171,52	243,99	2723,98	10,19	86,84	58,31	0,27