

25 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)	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	0,0 1	0,05		
249/М/СС Ж	Пудинг из творога (запеченны й) с соусом кисельным из сухофрукто в, 110/50	160	19,8 0	9,64	23,98	264,08	0,0 6	0,2 6	0,48	42,39	0,11	172,3 7	233,2	31,43	137,30	0,8 5	28,7 7	8,85	0,0 3
376/И	Чай с шиповнико м, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		0,0 1	30,05	24,76		4,52	4,63	2,71	14,14	0,5 2			
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,0 2					3	9,75	2,1	13,95	0,1 7	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	21,1 7	13,9 4	40,87	377,93	0,0 8	0,2 8	30,53	96,65	0,19	180,4 9	248,5 4	36,24	166,14	1,5 5	29,7 2	9,33	0,0 3
Второй завтрак																			
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0 4	0,0 3	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,0 2
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	0,0 4	0,0 3	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,0 2

Обед																			
47/М/СС Ж	Винегрет овощной	30	0,43	1,82	2,53	29,01	0,0 1	0,0 1	1,31	48,46		7,82	14,36	14,23	121	1,0 5	0,12	133,1 2	0,0 2
40/И	Суп из овощей с папоротник ом с говядиной и сметаной, 160/10/10	180	4,44	7,43	6,77	112,64	0,0 5	0,0 8	3,32	91,85	0,01	17,72	58,88	15,2	247,69	0,8 2	0,26	3,95	0,0 2
293/М/СС Ж	Гуляш из отварной говядины	60	9,78	6,86	1,33	107,4	0,0 5	0,1	0,46	1,8		6,65	96,34	14,73	175,39	1,0 4	13,0 9	3,95	0,0 3
415/К/СС Ж	Рис припущенн ый с овощами	110	2,35	3,2	21,23	123,06	0,0 3	0,0 3	1,32	278,1 6	0,06	13,55	57,52	21,95	91,38	0,5 3	3,74	1,88	0,0 3
388/К/СС Ж	Напиток витаминны й, 180/8	180	0,4	0,13	16,35	71,47	0,0 2	0,0 3	70,16	57,61		10,04	10,22	4,13	61,84	0,4 4	0,04	0,06	0,0 2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,0 2	0,0 1				4	13	2,8	18,6	0,2 2	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	0,3 1	0,55	0,44	
Итого за Обед		590	19,4 8	19,7 1	62,99	513,78	0,1 9	0,2 6	76,57	477,8 8	0,07	62,08	260,9 2	75,54	731,4	4,4 1	19	144,0 4	0,1 2
Полдник																			
490/М/СС Ж	Коврижка "Медовая"	50	2,85	2,49	29,52	140,46	0,0 3	0,0 1	0,1	10,62	0,05	16,62	26,55	4,19	31,71	0,4	1,45	0,59	0,0 1
	Ацидофили н	180	5,22	4,5	7,38	95,4	0,0 5	0,2 3	1,44	39,6	0,05	212,4	172,8	28,8	259,2	0,1 8	3,6	16,2	0,0 4
Итого за Полдник		230	8,07	6,99	36,9	235,86	0,0	0,2	1,54	50,22	0,1	229,0	199,3	32,99	290,91	0,5	5,05	16,79	0,0

						8	4				2	5			8			5
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
281/М/СС Ж	Котлета рыбная	60	11,86	8,29	7,17	149,68	0,09	0,11	0,47	38,3	5,64	34,30	121,13	18,2	184,60	0,58	22,1	24,89
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
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
	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		413	17,12	13,76	41,38	357,29	0,25	0,52	85,21	167,74	5,73	129,89	251,52	55,62	876,37	2,26	23,7	36,81
Итого за день		1693	66,74	54,64	190,24	1527,86	0,64	1,33	253,85	800,49	6,09	635,48	983,33	213,39	2261,82	9,1	77,97	208,97

25 апреля 2025 г. САД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F

						сть (ккал)													
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		
249/М/СС Ж	Пудинг из творога (запеченный) с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50	200	24,37	11,78	29,39	323,68	0,08	0,32	0,5	52,22	0,15	209,87	284,95	37,65	173,7	1,05	35,35	10,93	0,04
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		0,01	30,05	24,76		4,58	4,63	2,71	14,2	0,53			
	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	26,13	17,77	50,75	472,22	0,1	0,35	30,59	118,28	0,26	219,29	303,91	43,16	207,51	1,81	36,62	11,57	0,04
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																			
47/М/СС Ж	Винегрет овощной	60	0,83	2,76	4,91	49,24	0,03	0,03	2,56	84,92		15,13	27,72	28,01	238,88	2,08	0,24	266,16	0,04
40/И	Суп из овощей с папоротником с	200	4,59	7,46	7,52	116,48	0,05	0,09	3,7	104,04	0,01	18,72	61,95	16,56	269,75	0,86	0,29	4,19	0,02

	говядиной и сметаной, 180/10/10																		
293/М/СС Ж	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
415/К/СС Ж	Рис припущенный с овощами	130	2,79	3,98	25,16	147,54	0,04	0,03	1,56	329,7	0,08	16,05	68,15	25,98	108,11	0,63	4,43	2,22	0,03
388/К/СС Ж	Напиток витаминный, 180/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	0,03	70,16	57,61		10,1	10,22	4,13	61,9	0,45	0,04	0,06	0,02
	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	23,59	23,25	82,08	639,71	0,25	0,32	78,52	578,07	0,09	79,27	329,17	102,72	954,51	6,43	23,64	279,36	0,16
Полдник																			
490/М/СС Ж	Коврижка "Медовая"	50	2,85	2,49	29,52	140,46	0,03	0,01	0,1	10,62	0,05	16,62	26,55	4,19	31,71	0,4	1,45	0,59	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	8,65	7,49	37,72	246,46	0,09	0,27	1,7	54,62	0,11	252,62	218,55	36,19	319,71	0,6	5,45	18,59	0,05
Ужин																			
281/М/СС Ж	Котлета рыбная, перец сладкий	70	13,28	12,28	8,07	195,2	0,1	0,14	0,66	54,52	6,26	40,82	138,51	20,72	211,34	0,69	24,8	27,81	0,2
339/М/СС Ж	Картофельное пюре	150	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

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	20,8 8	18,8 6	60,28	494,59	0,2 8	0,3 3	11,86	88,45	6,36	146,3 1	296,04	64,39	972,01	2,68	28,1 8	40,89	0,2 5
Итого за день		1 912	80,1 5	67,5 7	238,9 3	1895,9 8	0,7 6	1,3	182,6 7	847,4 2	6,82	731,4 9	1170,6 7	259,4 6	2650,7 4	11,8 2	94,3 9	352,4 1	0,5 2