

26 мая 2025 г. ЯСЛИ

№ рец.	Прием пищи, наименование 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	0,0 1	0,05		
244/М/СС Ж	Каша манная	150	17,4 7	8,07	28,18	256,36	0,0 5	0,2	0,28	34,14	0,08	141,7 7	197,7 6	26,57	105,53	0,7 4	24,6 7	7,44	0,0 2
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	0,4 7	0,02	0,01	
	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	18,7 9	12,3 4	43,8	363,73	0,0 7	0,2 2	2,73	64,01	0,16	150,4 9	213,9	31,59	142,65	1,3 9	25,6 4	7,93	0,0 2
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																			
46/М/СС Ж	Салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0,48	1,07	2,02	19,87	0,0 1	0,0 2	9,55	160,82		12,76	11,52	6,69	88,66	0,2 9	0,09	1,1	0,0 1

89/М/СС Ж	Суп картофельны й с мясными фрикаделька ми, 140/35	175	8,44	6,89	9,41	133,28	0,0 7	0,0 9	5,08	67,49	0,07	14,63	104,4 2	22,4	400,24	1,5 4	1,03	5,97	0,0 4
299/М/СС Ж	Биточки мясные	60	10,4 2	7,81	7,13	141,12	0,1 1	0,0 9	0,27	1,85	0,01	25,9	100,8 3	16,88	175,42	0,7 7	11,2 3	4,98	0,0 3
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	201,65	0,01	25,43	72,71	29,18	558,9	1,0 2	0,35	6,62	0,0 4
355/М/СС Ж	Кисель из кураги, 150/7	150	0,63	0,04	17,8	74,55	0,0 1	0,0 2	0,48	69,96		21,81	22,14	12,6	206,25	0,4 1	0,26	0,41	0,0 1
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,0 1					2	6,5	1,4	9,3	0,1 1	0,6	0,32	
	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		555	23,9 1	19,3 1	64,23	528,14	0,3 3	0,3	24,6 8	501,77	0,09	104,8 3	328,7 2	91,65	1454,2 7	4,4 5	14,1 1	19,8 4	0,1 3
Полдник																			
492/М/СС Ж	Коржик молочный	50	4,06	3,02	25,35	143,54	0,0 5	0,0 3	0,03	15,96	0,11	33,36	43,23	5,96	45,5	0,4 9	2,73	1,39	0,0 1
	Ацидофилин	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	9,28	7,52	32,73	238,94	0,1	0,2 6	1,47	55,56	0,16	245,7 6	216,0 3	34,76	304,7	0,6 7	6,33	17,5 9	0,0 5
Ужин																			
71/И	Подгариновк а из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,0 1	0,0 1	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,1 8	0,09	0,9	

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		
244/М/СС Ж	Каша манная	200	21,28	10,33	34,66	318,08	0,07	0,25	0,31	44,85	0,13	168,51	238,19	31,27	130,8	0,91	29,86	9,06	0,03
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	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	22,99	16,29	54,75	460,14	0,09	0,28	2,76	86,52	0,24	178,53	257,96	36,99	172,88	1,62	31,15	9,71	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																			
46/М/СС Ж	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,91	2,13	3,89	38,9	0,02	0,04	17,75	321,55		24,08	22,1	12,9	168,32	0,56	0,16	2,11	0,01
89/М/СС Ж	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 160/35	195	8,79	7,94	10,73	149,58	0,08	0,1	5,78	79,63	0,07	15,93	111,09	24,67	443,77	1,64	1,05	6,46	0,04
299/М/СС Ж	Биточки мясные	80	11,18	9,48	9,25	167,89	0,16	0,1	0,34	2,64	0,01	33,38	112,69	18,78	189,89	0,84	10,38	5,74	0,04

144/М/СС Ж	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,28	3,37	22,52	133,68	0,1 3	0,1	11,62	252,06	0,01	31,95	90,91	36,49	698,63	1,28	0,44	8,27	0,0 5
355/М/СС Ж	Кисель из кураги, 180/10	180	0,79	0,05	23,1	96,61	0,0 2	0,0 3	0,6	87,45		27,1	27,29	15,75	257,85	0,51	0,33	0,51	0,0 1
	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	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,0 2	0,0 1				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		705	27,5 9	23,3 5	89,21	680,06	0,4 5	0,3 9	36,09	743,33	0,09	141,0 4	398,28	116,3 9	1808,0 6	5,67	14,6 6	24,6 1	0,1 5
Полдник																			
492/М/СС Ж	Коржик молочный	50	4,06	3,02	25,35	143,54	0,0 5	0,0 3	0,03	15,96	0,11	33,36	43,23	5,96	45,5	0,49	2,73	1,39	0,0 1
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,0 6	0,2 6	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,0 4
Итого за Полдник		250	9,86	8,02	33,55	249,54	0,1 1	0,2 9	1,63	59,96	0,17	269,3 6	235,23	37,96	333,5	0,69	6,73	19,3 9	0,0 5
Ужин																			
71/И	Подгарнировк а из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,0 1	0,0 1	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
326/М/СС Ж	Зразы куриные с омлетом и овощами с соустом томатным, 80/20	100	12,8 6	14,3 8	8,36	215,22	0,0 6	0,1 4	4,08	340,17	0,19	42,44	134,99	23,17	217,75	1,39	14,2 9	7,37	0,0 8

415/К/СС Ж	Рис припущенный с овощами	130	2,79	3,98	25,16	147,54	0,0 4	0,0 3	1,56	329,7	0,08	16,05	68,15	25,98	108,11	0,63	4,43	2,22	0,0 3
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	17,4 8	18,5 6	53,94	453,72	0,1 3	0,2	7,79	673,12	0,27	72,17	232,86	58,35	399,46	2,86	20,0 1	11,1 3	0,1 1
Итого за день		1 922	78,8 2	66,4 2	239,5 5	1886,4 6	0,8 2	1,1 9	108,2 7	1570,9 3	0,77	695,1	1147,3 3	262,6 9	2910,9	11,1 4	73,0 5	66,8 4	0,3 6

