

27 мая 2025 г. ЯСЛИ

№ рец.	Прием пищи, наименован ие блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	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		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
199/М/ССЖ	Вареники ленивые с кисельным соусом из сухофруктов	110	5,09	3,16	21,08	132,99	0,05	0,13	0,55	13,86	0,04	115,3	99,29	16,6	152,11	0,3	0,92	8,32	0,02
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/8	180	2,98	3,2	13,96	97,8	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,06	91,22	14,44	152,04	0,14	1,01	9	0,02
	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	11,56	13,56	42,46	339,84	0,11	0,32	2,02	94,16	0,26	327,96	251,21	36,64	327,65	0,72	4,33	18,7	0,04
Второй завтрак																			
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Обед																			

37/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	30	0,42	2,03	1,95	27,91	0,01	0,01	3,01	10,28		12,3	12,05	6,39	72,45	0,34	0,16	1,6	0,01
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 160/10/10	180	4,53	5,66	6,97	97,52	0,05	0,07	9,36	85,31	0,01	32,13	64,21	18,35	301,37	0,93	0,27	4,46	0,03
268/И	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 60/3	63	9,14	7,60	7,73	135,87	0,08	0,4	2,98	1023,32	0,29	23,81	117,62	12,36	149,77	2,04	8,1	4,11	0,05
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	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
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	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	
	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		553	19,8	18,93	64,14	510,58	0,22	0,51	18,35	1133,07	0,36	89,96	248,76	51,97	764,63	6,33	9,75	12,89	0,1
Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63			
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,04	0,23	0,54	39,6	0,06	223,2	165,6	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3	0,06	0,25	0,54	42,6	0,06	231,9	192,6	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04

Ужин																			
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	30	0,21	1,03	0,57	12,29	0,01	0,01	2,1	3		7,27	12,7	4,22	42,31	0,18	0,09	0,9	
271/М/ССЖ	Биточки куриные с маслом сливочным	60	9,91	5,30	9,07	123,10	0,08	0,07	0,31	23,26	0,06	40,41	124,75	19,36	188,39	0,55	12,44	64,76	0,29
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2,98	4,32	9,54	89,58	0,1	0,1	25,66	21,44	0,08	35,35	65,97	21,56	343,19	1,31	0,67	4,82	0,01
413/М/ССЖ	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	16,17	12,42	39,39	334,65	0,23	0,27	28,77	58,95	0,16	149,75	265,54	57,14	678,13	2,74	14,9	75,62	0,31
Итого за день		1 646	55,4	52,65	186,17	1454,37	0,64	1,38	54,68	1330,78	0,84	818,57	974,11	188,95	2221,21	12,9	30,88	124,41	0,5

27 мая 2025 г. САД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	------------------	----------------------	-------------------------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	І	Р
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

199/М/ССЖ	Вареники ленивые с кисельным соусом из сухофруктов	150	6,82	4,22	28,63	179,52	0,07	0,18	0,73	18,48	0,06	154,02	132,68	22,2	203,19	0,4	1,23	11,09	0,02
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2,98	3,2	15,96	105,78	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,12	91,22	14,44	152,1	0,15	1,01	9	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	
Итого за Завтрак		422	14,84	17,79	54,49	439,26	0,14	0,4	2,24	124,98	0,35	411,98	313,23	44,69	388,14	0,93	5,69	22,08	0,05

Второй завтрак

386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01

Обед

37/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,8	2,07	3,76	37,1	0,01	0,02	4,53	11,09		21,67	22,9	11,86	135,9	0,65	0,32	3,13	0,01
----------	-----------------------------------	----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	--	-------	------	-------	-------	------	------	------	------

73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,69	6,56	7,73	109,44	0,05	0,07	10,44	98,01	0,01	34,81	67,88	20,05	329,25	0,99	0,29	4,77	0,03
268/И	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 80/5	85	11,5	9,76	9,13	170,54	0,09	0,44	3,1	1036,18	0,33	34,75	139,48	17,71	197,50	1,86	16,82	5,68	0,06

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
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	
	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		695	25,03	23,07	86,14	657,97	0,26	0,59	21,67	1162,98	0,42	120,8	310,56	70,71	972,79	7,47	19,77	17,47	0,11
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			

	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5	0,08	0,29	0,6	49	0,07	262,5	229	38	347	1,25	2	18	0,04
Ужин																			
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,42	2,06	1,14	24,58	0,02	0,02	4,2	6		14,54	25,39	8,44	84,62	0,37	0,18	1,8	
271/М/ССЖ	Биточки куриные с маслом сливочным	70	11,30	7,11	10,68	151,29	0,09	0,09	0,34	35,74	0,09	46,58	142,12	22,1	214,04	0,65	14,22	73,29	0,33

348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	150	3,73	5,22	11,92	110,29	0,12	0,13	32,08	25,92	0,1	44,08	82,4	26,95	428,95	1,64	0,83	6,03	0,01
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
Итого за Ужин		505	19,28	16,24	50,86	427,32	0,28	0,33	37,32	78,91	0,21	173,98	318,53	70,89	841,21	3,48	17,53	86,58	0,35
Итого за день		1 972	69,1	67,3	247,39	1888,05	0,78	1,64	66,83	1417,87	1,05	988,26	1187,32	236,29	2704,14	15,43	45,09	145,13	0,56

