

28 апреля 2025 г. ЯСЛИ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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		0,01		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/СС Ж	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 140/10	150	5,14	3,45	21,51	137,92	0,11	0,1	1,24	9,43	0,03	86,19	133,73	16,22	167,93	0,99	7,7	6,71	0,02
414/М/СС Ж	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	11,61	13,85	42,89	344,77	0,17	0,29	2,71	89,73	0,25	298,85	285,65	36,26	343,47	1,41	11,11	17,09	0,04

Второй завтрак																			
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,0 2	0,0 3	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,0 1
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,0 2	0,0 3	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,0 1
Обед																			
	Огурец конс.	20	0,21	1,03	0,57	12,29	0,0 1	0,0 1	2,1	3		7,27	12,7	4,22	42,31	0,18	0,09	0,9	
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 160/15	175	4,67	6,07	10,25	114,56	0,0 5	0,0 5	3,74	84,71		11,73	61,35	16,35	229,58	0,71	4,73	3,16	0,0 4
267/И	Биточки из сердца говяжьего с маслом сливочным, 60/3	63	10,0 6	6,63	9,4	133,72	0,1 9	0,3 6	1,16	26,28	0,06	29,65	127,3 9	16,48	159,59	2,63	12,2 0	5,16	0,0 3
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2,98	4,32	9,54	89,58	0,1	0,1	25,6 6	21,44	0,08	35,35	65,97	21,56	343,19	1,31	0,67	4,82	0,0 1
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,0 2	0,0 2	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	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		568	20,7 5	18,4 7	59,71	489,35	0,4	0,5 5	35,6 6	135,4 3	0,14	100,8	301,5 1	69,91	988,77	7,46	19,4 4	16,6 2	0,0 8

Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,0 2	0,0 2		3		8,7	27	6	33	0,63			
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,0 4	0,2 3	0,54	39,6	0,06	223,2	165,6	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,0 4
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3	0,0 6	0,2 5	0,54	42,6	0,06	231,9	192,6	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,0 4
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,0 2	0,0 1	7,5	39,9		4,2	7,8	6	87	0,27	0,12	0,6	0,0 1
326/М/СС Ж	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 60/10	70	12,1 7	9,09	5,68	155,93	0,0 6	0,1 5	1,08	150,9 0	0,2	29,29	124,1 9	19,57	184,63	0,75	13,3 8	3,13	0,0 1
335/М/СС Ж	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58	0,0 4	0,0 1		14,16	0,06	6,92	27,28	4,97	36,24	0,5	0,04	0,46	0,0 1
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		0,0 1	30,0 5	24,76		4,52	4,63	2,71	14,14	0,52			
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,0 1					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
Итого за Ужин		400	17,1	12,5 8	43,69	361,41	0,1 3	0,1 8	38,6 3	229,7 2	0,26	46,93	170,4	34,65	331,31	2,15	14,1 4	4,51	0,0 3
Итого за день		1 638	57,3 3	52,6 4	186,4 7	1464,8 3	0,7 8	1,3	82,5 4	499,4 8	0,71	697,4 8	966,1 6	184,0 2	2114,3 5	14,1 3	46,5 9	55,4 2	0,2

28 апреля 2025 г. САД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	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/СС Ж	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 190/10	200	6,95	4,67	29,97	189,81	0,15	0,14	1,37	12,6	0,04	116,48	181,13	21,75	224,46	1,34	10,46	9,13	0,03
414/М/СС Ж	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	0,0 2	0,0 1				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	14,9 7	18,2 4	55,83	449,55	0,2 2	0,3 6	2,88	119,1	0,33	374,4 4	361,68	44,24	409,41	1,87	14,9 2	20,1 2	0,0 6
Второй завтрак																			
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,0 2	0,0 3	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,0 1
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,0 2	0,0 3	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,0 1
Обед																			
	Огурец конс.	20	0,42	2,06	1,14	24,58	0,0 2	0,0 2	4,2	6		14,54	25,39	8,44	84,62	0,37	0,18	1,8	
86/М/СС Ж	Суп картофельный с рисом с курицей, 180/15	195	4,84	6,1	11,66	121,07	0,0 5	0,0 5	4,18	97,35		12,88	65,74	18,13	253,05	0,76	4,88	3,42	0,0 4
267/И	Биточки из сердца говяжьего с маслом сливочным, 80/5	85	11,1	8,56	10,99	160,99	0,2	0,4	1,3	39,34	0,09	34,85	142,2	18,35	179,7	2,85	13,2 2	6,02	0,0 3
348/М/СС Ж	Пюре из цветной капусты с картофелем	150	3,73	5,22	11,92	110,29	0,1 2	0,1 3	32,0 8	25,92	0,1	44,08	82,4	26,95	428,95	1,64	0,83	6,03	0,0 1
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,0 2	0,0 2	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0 3	0,0 1				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,01				9,2	42,4	10	62	1,24	2,2	1,76	0,01
Итого за Обед		740	25,54	22,8	88,41	663,03	0,48	0,65	45,36	168,61	0,19	134,15	390,18	93,27	1252,17	9,71	23,11	21,79	0,09
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																			
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
326/М/СС Ж	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 80/20	100	12,86	14,38	8,36	215,22	0,06	0,14	4,08	340,17	0,19	42,44	134,99	23,17	217,75	1,39	14,29	7,37	0,08
335/М/СС Ж	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
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 Ужин		460	19,3	18,7	58,42	483,29	0,1	0,1	41,6	422,5	0,27	63,59	193,92	40,77	382,09	3,02	15,6	9,18	0,1

		8	7			5	9	3	3							5		
Итого за день	1 972	69,8 4	70,0 1	258,5 6	1959,3 7	0,9 5	1,5 2	95,4 7	761,2 4	0,86	853,6 8	1190,7 8	228,2 8	2545,6 7	18,1 5	55,7 8	70,0 9	0,3