

28 мая 2025 г. ЯСЛИ

№ рец.	Прием пищи, наименова ние блюда	Мас са порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тическ ая 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		0,0 1		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутверд ый	10	2,32	2,95		36,4		0,0 3	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 риса и пшена с курагой, 140/10	150	6,24	3,96	29,42	178,23	0,0 9	0,1 7	0,78	51,09	0,05	145,6 6	154,1	40,72	325,04	0,86	3,29	10,5 6	0,0 3
411/М/СС Ж	Кофе с молоком	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,0 1	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	0,0 2					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	9,83	11,1 7	44,86	319,96	0,1 1	0,2 2	0,9	109,6 4	0,23	239,9 8	218,9 2	48,52	361,18	1,57	5,69	11,9 4	0,0 3
Второй завтрак																			
386/М	Банан	100	0,8	0,2	7,5	38	0,0 6	0,0 3	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,1 5

Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Обед																			
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	30	0,36	1,05	1,41	17,04	0,02	0,06	23	51,05		5,67	8,6	5,01	73,82	0,25	0,1	0,71	0,01
88/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 160/15	175	5,26	5,25	12,3	117,47	0,06	0,05	3,62	119,09		12,09	61,78	15,95	242,04	0,81	3,99	3,39	0,04
305/М/ССЖ	Фрикадельки и мясные с соусом томатным, 60/10	70	10,05	7,55	6,67	135,19	0,08	0,08	0,7	6,21	0	11,25	89,2	14,94	165,82	0,72	10,79	4,22	0,03
1248/И	Овощи запеченные	120	3,49	4,23	13,74	108,72	0,1	0,12	21,81	566,35	0,03	59,45	93,17	37,26	482,91	1,06	1,1	5,77	0,04
	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		565	21,23	18,42	59,13	494,12	0,3	0,33	52,09	742,7	0,03	103,26	280,3	83,06	1169,39	5,36	17,13	16,35	0,12
Полдник																			

441/М/СС Ж	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,0 4	0,0 6	0,05	15,13	0,11	33,74	57,77	7,43	48,66	0,42	6,18	2,44	0,0 1
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	23,4	154,8	0,0 5	0,2 3	2,88	41,4	0,05	196,2	153	21,6	221,4	0,18	3,6	16,2	0,0 4
Итого за Полдник		230	10,3 9	8,05	40,13	274,75	0,0 9	0,2 9	2,93	56,53	0,16	229,9 4	210,7 7	29,03	270,06	0,6	9,78	18,6 4	0,0 5
Ужин																			
71/М	Подгарниро вка 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	
318/М/СС Ж	Гуляш из куриного филе	60	9,78	9,83	2,07	136,14	0,0 3	0,0 7	1	27,36		10,54	84,77	10,64	113,84	0,87	10,7 3	3,25	0,0 6
330/М/СС Ж	Каша гречневая рассыпчата я	110	4,28	3,95	18,74	126,89	0,1 1	0,0 6		14,59	0,06	7,41	94,13	63,4	114,06	2,11	1,84	1,05	0,0 1
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,0 1	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	0,0 2	0,0 1				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		400	15,9 4	13,9 9	39,87	349,13	0,1 7	0,1 6	4,05	46,22	0,06	33,79	210,4 2	84,8	316,8	3,84	13,8 7	5,96	0,0 7
Итого за день		1 655	58,1 9	51,8 3	191,4 9	1475,9 6	0,7 3	1,0 3	97,9 7	965,0 9	0,48	641,9 7	937,4 1	256,4 1	2272,4 3	11,4 7	46,5 7	53,1 9	0,4 2

28 мая 2025 г. САД

№ 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	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	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 190/10	200	7,34	4,87	33,5	207,21	0,11	0,21	0,94	55,09	0,06	178,23	183,01	46,34	365,76	0,94	3,73	13,02	0,04
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		422	12,48	15,25	53,41	401,83	0,14	0,29	1,1	139,84	0,31	317,85	276,46	56,59	411,31	1,76	7,18	15,01	0,05
Второй завтрак																			

386/М	Банан	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Обед																			
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,71	2,1	2,74	33,66	0,04	0,13	45,9	102,1		11,03	16,61	9,88	145,89	0,49	0,19	1,38	0,01
88/М/ССЖ	Суп картофельн ый с макаронным и изделиями с курицей, 180/15	195	5,47	5,28	13,67	123,98	0,06	0,06	4	131,16		13,12	65,54	17,36	265,03	0,87	4	3,65	0,04
305/М/ССЖ	Фрикадельки мясные с соусом томатным, 80/20	100	11,95	10,65	8,16	177,01	0,13	0,10	0,71	8,35	0	15,30	107,13	17,68	193,18	0,88	11,62	5,17	0,04
1248/И	Овощи запеченные	150	4,56	4,99	17,51	135,28	0,13	0,16	28,15	702,94	0,04	79,21	120,6	47,35	617,63	1,35	1,47	7,32	0,05
	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	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		735	26,79	23,69	84,92	669,33	0,43	0,49	82,36	944,55	0,04	142,16	367,28	109,77	1502,83	7,26	20,13	21,28	0,15

Полдник																			
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,04	0,06	0,05	15,13	0,11	33,74	57,77	7,43	48,66	0,42	6,18	2,44	0,01
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172	0,06	0,26	3,2	46	0,06	218	170	24	246	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	10,95	8,55	42,73	291,95	0,1	0,32	3,25	61,13	0,17	251,74	227,77	31,43	294,66	0,62	10,18	20,44	0,05
Ужин																			
71/М	Подгари́ровка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
318/М/ССЖ	Гуляш из куриного филе	80	11,18	12	2,21	162,14	0,04	0,08	1,13	30,82		12,37	97,32	12,17	129,63	1	12,26	3,72	0,07
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	0,14	0,07		18,23	0,08	9,24	115,1	77,5	139,42	2,58	2,25	1,28	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	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		450	19,05	17,2	51,09	435,56	0,22	0,18	4,18	53,32	0,08	39,51	250,44	101,83	367,31	4,56	16,41	6,98	0,08
Итого за день		1 957	70,07	64,89	239,65	1836,67	0,95	1,31	128,89	1208,84	0,6	786,26	1138,95	310,62	2731,11	14,3	54	64,01	0,48

