

29 мая 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																			
71/И	Поджарни ровка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	0,0 6	0,0 3	5	25		10	31	10,5	49,5	0,35	0,65	0,35	
230/М/СС Ж	Омлет с сыром	100	13,4 5	12,9	2,08	179,25	0,0 6	0,3 8	0,2	162,3 8	2,09	143,2 3	212,84	16,32	152,9 8	2,06	25,6 5	19,25	0,0 5
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	0,47	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0 6	0,0 2				10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,0 1
Итого за Завтрак		380	18,9 5	13,4 2	38,13	351,47	0,1 8	0,4 4	7,65	187,7 5	2,09	168,3 5	281,78	36,74	271,4	3,43	29,3 2	21,21	0,0 6
Второй завтрак																			
386/М/СС Ж	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,0 3	0,0 2	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,0 1
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,0 3	0,0 2	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,0 1
Обед																			
	Огурец	30	0,53	2,06	2,73	31,53	0,0	0,0	2,59	72,22		7,73	14,64	6,49	88,52	0,23	0,12	1,02	0,0

	свежий						2	1											1
229/И	Суп-пюре из брокколи	180	2,27	4,79	4,77	73,35	0,05	0,09	26,31	25,65	0,08	36,22	48,89	14,32	191,49	0,49	1,24	0,59	
294/М/СС Ж	Плов с курицей	170	10,63	8,37	1,8	126,98	0,06	0,12	0,16	87,41	0,02	24,72	110,94	17,8	196,44	1,08	13,55	5,98	0,03
494/М/СС Ж	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,01	0,01	0,54			21,84	19,71	14,18	0,24	0,46			
	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	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		590	20,19	18,86	63,87	510,19	0,26	0,28	29,6	199,44	0,16	111,96	314,62	79,25	587,66	4,44	41,58	8,67	0,04
Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63			
	Молоко кипяченое (3,2%)	180	5,22	5,76	8,46	108	0,07	0,27	2,34	39,6	0,08	216	162	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04
Итого за Полдник		210	7,47	8,7	30,78	233,1	0,09	0,29	2,34	42,6	0,08	224,7	189	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04
Ужин																			
23/М/СС Ж	Салат из свежих помидоров	40	0,49	3,08	1,87	38,01	0,02	0,01	10,2	52,06		10,2	13,62	8,3	113,08	0,37	0,16	0,89	0,01
288/М/СС Ж	Биточки из сердца	60	10,61	3,66	6,59	100,67	0,07	0,08	0,35	16,21	0,16	38,27	137,4	32,48	172,92	0,66	18,55	105,01	0,24

144/М/СС Ж	Картофель ное пюре	150	2,62	3,31	18,01	112,62	0,1 1	0,0 8	9,3	201,6 5	0,01	25,43	72,71	29,18	558,9	1,02	0,35	6,62	0,0 4
413/М/СС Ж	Чай с шиповнико м	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,0 2	0,0 8	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	0,5	4,5	0,0 1
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,0 1					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
Итого за Ужин		420	16,0 3	11,7 4	41,76	337,48	0,2 3	0,2 5	20,5 5	281,1 7	0,19	138,6 2	279,35	80,56	939,8 4	2,64	20,1 6	117,3 4	0,3
Итого за день		1 700	63,0 4	53,1 2	184,3 4	1479,2 4	0,7 9	1,2 8	70,1 4	715,9 6	2,52	659,6 3	1075,7 5	236,7 5	2372, 7	13,5 2	93,1 6	165,4 2	0,4 5

29 мая 2025 г. САД

№ рец.	Прием пищи, наименова ние 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)	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																			
71/И	Подгарнир овка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	0,0 6	0,0 3	5	25		10	31	10,5	49,5	0,35	0,65	0,35	
230/М/СС Ж	Омлет с сыром	120	14,8	15,6 7	2,43	211,57	0,0 6	0,4 1	0,25	183,2	2,27	169,2 2	237,37	18,43	170,14	2,22	27,61	21,01	0,0 5

412/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7		0,0 1	2,45	0,37		5,18	5,44	2,92	22,48	0,48	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,0 8	0,0 2				14	45,5	9,8	65,1	0,77	4,2	2,24	0,0 1
Итого за Завтрак		420	21,8 2	16,3 5	50,31	438,77	0,2 3	0,4 7	7,7	208,5 7	2,27	198,4	319,31	41,65	307,22	3,82	32,48	23,61	0,0 6
Второй завтрак																			
386/М/СС Ж	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,0 3	0,0 2	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,0 1
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,0 3	0,0 2	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,0 1
Обед																			
	Огурец свежий	50	1,03	4,13	5,31	62,37	0,0 4	0,0 3	5,1	144,4 3		15	28,71	12,75	172,33	0,44	0,24	1,99	0,0 2
229/И	Суп-пюре из брокколи	200	2,69	5,69	6,37	89,81	0,0 5	0,1	29,2 3	30,22	0,1	40,65	55,74	16,16	214,72	0,56	1,47	0,7	
294/М/СС Ж	Плов с курицей	200	12,3 3	11,7 2	1,96	165,18	0,0 7	0,1 4	0,2	112,0 5	0,02	26,67	128,22	20,83	227,78	1,26	15,79	6,78	0,0 4
494/М/СС Ж	Компот из смеси сухофрукто в, 180/10	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,0 1	0,0 1	0,54			21,9	19,71	14,18	0,3	0,46			
	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	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,0 3	0,0 1				6,9	31,8	7,5	46,5	0,93	1,65	1,32	0,0 1
Итого за Обед		700	25,0 8	26,2 4	86,95	689,43	0,3 3	0,3 4	35,0 7	304,4	0,2	134,5 7	400,66	101,2 1	778,23	5,97	52,12	11,43	0,0 7
Полдник																			

	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,0 4	0,0 3		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5,8	6,4	9,4	120	0,0 8	0,3	2,6	44	0,09	240	180	28	292	0,2	2	18	0,0 4
Итого за Полдник		250	9,55	11,3	46,6	328,5	0,1 2	0,3 3	2,6	49	0,09	254,5	225	38	347	1,25	2	18	0,0 4
Ужин																			
23/М/СС Ж	Салат из свежих помидоров	60	0,69	4,11	2,64	51,66	0,0 3	0,0 2	14,4	73,34		13,06	18,96	11,78	162,98	0,53	0,24	1,27	0,0 1
288/М/СС Ж	Биточки из сердца	70	11,5 2	6,16	7,31	130,14	0,0 8	0,1	0,38	35,7	0,29	45,38	151,45	35,52	186,67	0,77	20,46	112,6 1	0,2 5
144/М/СС Ж	Картофель ное пюре	180	3,28	3,37	22,52	133,68	0,1 3	0,1	11,6 2	252,0 6	0,01	31,95	90,91	36,49	698,63	1,28	0,44	8,27	0,0 5
413/М/СС Ж	Чай с шиповнико м	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	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		490	18,5 6	15,4 1	54,67	433,14	0,2 8	0,3 1	27,1	372,3 5	0,32	157,1 7	323,44	95,79	1152,5 8	3,29	22,84	127,2 9	0,3 2
Итого за день		1 960	75,4 1	69,7	248,3 3	1936,8 4	0,9 6	1,4 7	82,4 7	939,3 2	2,88	760,6 4	1279,4 1	285,6 5	2863,0 3	16,5 3	109,7 4	182,3 3	0,5

