

2 июня 2025 г. ЯСЛИ

№ рец.	Прием пищи, наименова ние блюда	Мас са порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге - 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 полутверды й	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 пшена с курагой, 140/10	150	6,24	3,96	29,4 2	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	Чай с сахаром, 180/8	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	44,8 6	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	Яблоко	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		100	0,8	0,2	7,5	38	0,0	0,0	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,1

завтрак							6	3											5
Обед																			
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,53	2,06	2,73	31,53	0,02	0,01	2,59	72,22		7,73	14,64	6,49	88,52	0,23	0,12	1,02	0,01
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4,4	5,61	6,96	96,47	0,04	0,06	6,4	70,46		28,57	56,39	16,35	203,93	0,95	0,32	4,54	0,03
294/М/ССЖ	Котлета мясная, соус сметанный	60	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
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	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		560	22,03	19,76	63,9	527,76	0,21	0,23	12,15	244,25	0,08	84,74	243,35	56,91	739,23	5,39	15,78	14,58	0,08
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	180	5,04	4,5	23,4	154,8	0,05	0,23	2,88	41,4	0,05	196,2	153	21,6	221,4	0,18	3,6	16,2	0,04

Итого за Полдник		230	10,3 9	8,05	40,1 3	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/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
271/М/СС Ж	Запеканка картофельная с печенью	200	11,8 6	7,10	7,43	140,22	0,1 1	0,1	0,29	29,75	5,83	35,73	117,5	18,61	183,37	0,5	22,0 8	25,1 6	0,1 8
413/М/СС Ж	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	10,3 7	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	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		423	17,8 2	12,6 8	46,1 1	370,43	0,2 7	0,2 9	17,5 3	99,19	5,92	135,1 2	257,3 6	61,33	922,54	2,39	24,3 4	37,1	0,2 3
Итого за день		1 673	60,8 7	51,8 6	202, 5	1530,9	0,7 4	1,0 6	71,5 1	519,6 1	6,39	724,7 8	947,4	206,7 9	2448,0 1	10,0 5	55,6 9	82,5 6	0,5 4

2 июня 2025 г. САД

№ ре- ц.	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)	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		0,0 1		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	0,0 1	0,0 5	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,0 1
199/М/СС Ж	Каша жидкая молочная из пшена с курагой, 190/10	200	7,34	4,87	33,5	207,21	0,1 1	0,2 1	0,94	55,09	0,06	178,2 3	183,01	46,34	365,76	0,94	3,73	13,0 2	0,0 4
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 Завтрак		422	12,4 8	15,2 5	53,41	401,83	0,1 4	0,2 9	1,1	139,8 4	0,31	317,8 5	276,46	56,59	411,31	1,76	7,18	15,0 1	0,0 5
Второй завтрак																			

386/М	Яблоко.	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	0,0 6	0,0 3	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,1 5
Обед																			
26/М/СС Ж	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	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
63/М/СС Ж	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,54	6,51	7,73	108,33	0,0 4	0,0 7	7,16	97,23	0,01	34,96	67,47	20,49	294,03	1,15	0,39	5,52	0,0 3
294/М/СС Ж	Котлета мясная, соус сметанный	80	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	15,7 9	6,78	0,0 4
335/М/СС Ж	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,12	27,62	164,69	0,0 5	0,0 2		17,7	0,08	8,37	33,5	6,09	44,54	0,61	0,04	0,57	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	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		690	25,9 1	27,0 4	80,52	676,77	0,2 6	0,3	16,0 6	371,4 1	0,11	106,2	304,7	75,16	1004,2 8	6,82	18,7 6	18,1 8	0,1

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	200	5,6	5	26	172	0,0 6	0,2 6	3,2	46	0,06	218	170	24	246	0,2	4	18	0,0 4
Итого за Полдник		250	10,9 5	8,55	42,73	291,95	0,1	0,3 2	3,25	61,13	0,17	251,7 4	227,77	31,43	294,66	0,62	10,1 8	20,4 4	0,0 5
Ужин																			
271/М/СС Ж	Запеканка картофельная с печенью, помид ор порц.	200	13,0 9	10,0	8,60	176,35	0,1 2	0,1 2	0,32	42,71	6,41	41,07	130,20	20,69	202,40	0,59	24,4	27,5 5	0,2
413/М/СС Ж	Чай с молоком (3,2%), 180/10	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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,0 4	0,0 1				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,0 1
Итого за Ужин		455	20,6 9	16,6 1	60,81	475,74	0,3	0,3 1	11,5 2	76,64	6,51	146,5 6	287,73	64,36	963,07	2,58	27,7 8	40,6 3	0,2 5
Итого за день		1 917	70,8 3	67,6 5	244,9 7	1884,2 9	0,8 6	1,2 5	69,9 3	659,0 2	7,1	857,3 5	1113,6 6	238,5 4	2828,3 2	11,8 8	64	94,5 6	0,6