

30 мая 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		
249/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом кисельным из кураги, 110/50	160	19,80	9,64	23,98	264,08	0,06	0,26	0,48	42,39	0,11	172,37	233,2	31,43	137,30	0,85	28,77	8,85	0,03
376/И	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	9,47	41,2		0,01	30,05	24,76		4,52	4,63	2,71	14,14	0,52			
	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	21,17	13,94	40,87	377,93	0,08	0,28	30,53	96,65	0,19	180,49	248,54	36,24	166,14	1,55	29,72	9,33	0,03
Второй завтрак																			
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Обед																			
47/М/ССЖ	Винегрет с овощной	30	0,43	1,82	2,53	29,01	0,01	0,01	1,31	48,46		7,82	14,36	14,23	121	1,05	0,12	133,12	0,02

40/И	Суп из овощей с папоротником	180	4,44	7,43	6,77	112,64	0,05	0,08	3,32	91,85	0,01	17,72	58,88	15,2	247,69	0,82	0,26	3,95	0,02
293/М/ССЖ	Гуляш из печени	60	9,78	6,86	1,33	107,4	0,05	0,1	0,46	1,8		6,65	96,34	14,73	175,39	1,04	13,09	3,95	0,03
415/К/ССЖ	Рис	110	2,35	3,2	21,23	123,06	0,03	0,03	1,32	278,16	0,06	13,55	57,52	21,95	91,38	0,53	3,74	1,88	0,03
388/К/ССЖ	Сок овощной	150	0,4	0,13	16,35	71,47	0,02	0,03	70,16	57,61		10,04	10,22	4,13	61,84	0,44	0,04	0,06	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	
	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	19,48	19,71	62,99	513,78	0,19	0,26	76,57	477,88	0,07	62,08	260,92	75,54	731,4	4,41	19	144,04	0,12
Полдник																			
490/М/ССЖ	Коврижка "Медовая"	50	2,85	2,49	29,52	140,46	0,03	0,01	0,1	10,62	0,05	16,62	26,55	4,19	31,71	0,4	1,45	0,59	0,01
	Ацидофилин	180	5,22	4,5	7,38	95,4	0,05	0,23	1,44	39,6	0,05	212,4	172,8	28,8	259,2	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	8,07	6,99	36,9	235,86	0,08	0,24	1,54	50,22	0,1	229,02	199,35	32,99	290,91	0,58	5,05	16,79	0,05
Ужин																			
71/И	Подгаририка из перца сладкого	30	0,39	0,03	1,59	8,1	0,03	0,24	75	99,9		2,4	4,8	2,1	48,9	0,18	0,03	0,9	
281/М/ССЖ	Запеканка картофельная с мясом	170	11,86	8,29	7,17	149,68	0,09	0,11	0,47	38,3	5,64	34,30	121,13	18,2	184,60	0,58	22,1	24,89	0,18
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	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	

Итого за Ужин	413	17,12	13,76	41,38	357,29	0,25	0,52	85,21	167,74	5,73	129,89	251,52	55,62	876,37	2,26	23,7	36,81	0,22
Итого за день	1 693	66,74	54,6	190,24	1527,86	0,64	1,33	253,85	800,49	6,09	635,48	983,33	213,39	2261,82	9,1	77,97	208,97	0,44

30 мая 2025 г. САД

№ рец.	Прием пищи, наименовани е 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)	D(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		

249/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50	200	24,37	11,78	29,39	323,68	0,08	0,32	0,5	52,22	0,15	209,87	284,95	37,65	173,7	1,05	35,35	10,93	0,04
376/И	Чай с сахаром	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 Завтрак		407	26,13	17,77	50,75	472,22	0,1	0,35	30,59	118,28	0,26	219,29	303,91	43,16	207,51	1,81	36,62	11,57	0,04
Второй завтрак																			
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Обед																			

47/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0,83	2,76	4,91	49,24	0,03	0,03	2,56	84,92		15,13	27,72	28,01	238,88	2,08	0,24	266,16	0,04
40/И	Суп из овощей с папоротнико м	200	4,59	7,46	7,52	116,48	0,05	0,09	3,7	104,04	0,01	18,72	61,95	16,56	269,75	0,86	0,29	4,19	0,02
293/М/ССЖ	Гуляш из отварной говядины	80	11,78	8,43	1,48	130,4	0,06	0,12	0,54	1,8		8,37	116,33	17,74	210,77	1,26	15,79	4,77	0,04
415/К/ССЖ	Рис	130	2,79	3,98	25,16	147,54	0,04	0,03	1,56	329,7	0,08	16,05	68,15	25,98	108,11	0,63	4,43	2,22	0,03
388/К/ССЖ	Сок овощной	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	0,03	70,16	57,61		10,1	10,22	4,13	61,9	0,45	0,04	0,06	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	
	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		700	23,59	23,25	82,08	639,71	0,25	0,32	78,52	578,07	0,09	79,27	329,17	102,72	954,51	6,43	23,64	279,36	0,16

490/М/ССЖ	Коврижка "Медовая"	50	2,85	2,49	29,52	140,46	0,03	0,01	0,1	10,62	0,05	16,62	26,55	4,19	31,71	0,4	1,45	0,59	0,01
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	8,65	7,49	37,72	246,46	0,09	0,27	1,7	54,62	0,11	252,62	218,55	36,19	319,71	0,6	5,45	18,59	0,05
Ужин																			
281/М/ССЖ	Запеканка картофельна я с мясом	200	13,28	12,28	8,07	195,2	0,1	0,14	0,66	54,52	6,26	40,82	138,51	20,72	211,34	0,69	24,8	27,81	0,2
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Ужин		455	20,88	18,86	60,28	494,59	0,28	0,33	11,86	88,45	6,36	146,31	296,04	64,39	972,01	2,68	28,18	40,89	0,25
Итого за день		1 912	80,15	67,57	238,93	1895,98	0,76	1,3	182,67	847,42	6,82	731,49	1170,67	259,46	2650,74	11,82	94,39	352,41	0,52

