

3 апреля 2025 г. ЯСЛИ

№ 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)	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	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	
172/И	Хлопья кукурузные с молоком	150	5,11	4,18	22,55	150	0,32	0,5	1,69	181,4	0,77	156,6	127,4	21,4	213,2	3,99	2,32	11,7	0,03
414/М/ССЖ	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	11,58	14,58	43,93	356,85	0,38	0,69	3,16	261,7	0,99	369,26	279,32	41,44	388,74	4,41	5,73	22,08	0,05
Второй завтрак																			
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Обед																			

62/М/ССЖ	Салат из свеклы отварной с сыром	30	1,53	2,5	2,08	37,03	0,01	0,02	1,08	14,71	0,05	52,83	34,82	6,81	66,56	0,37	0,89	2,05	0,01
114/М/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	180	2,58	4,06	11,39	93,02	0,08	0,09	9,07	152,81	0,07	48,69	70,39	22,32	350	0,78	0,61	5,97	0,02
245/М/ССЖ	Плов с отварной говядиной	170	13,89	12,47	19,41	245,04	0,05	0,1	0,52	120		11,84	155,33	29,37	234,62	1,95	3,63	5,29	0,05
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	0,02	0,02	3,9	315		21,3	27,6	8,7	189	1,38			
	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	21,43	19,45	65,06	523,29	0,19	0,24	14,57	602,52	0,12	140,96	311,74	72,5	874,28	5,01	6,88	14,39	0,08
Полдник																			
	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04	0,06	0,04	24,08	0,14	44,25	63,78	7,53	47,16	0,44	7,08	2,59	0,01
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	0,23	1,62	39,6	0,05	217,8	169,2	27	244,8	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,78	9,04	40,21	289,44	0,09	0,29	1,66	63,68	0,19	262,05	232,98	34,53	291,96	0,62	10,68	18,79	0,05
Ужин																			
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным, 70/3	73	10,63	6,14	6,61	123,11	0,07	0,08	0,35	33,91	0,21	38,63	138,0	32,48	173,37	0,67	18,58	105,01	0,24

348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2,98	4,32	9,54	89,58	0,1	0,1	25,66	21,44	0,08	35,35	65,97	21,56	343,19	1,31	0,67	4,82	0,01
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	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		413	18,2	12,39	46,2	369,37	0,23	0,27	26,71	66,6	0,31	144,7	279,06	68,84	639,4	2,9	22,15	115,61	0,27
Итого за день		1 663	63,49	55,96	216,4	1634,95	0,93	1,54	56,1	1014,5	1,61	924,97	1131,1	259,31	2542,38	13,54	46,44	170,92	0,45

3 апреля 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)	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		
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

172/И	Хлопья кукурузные с молоком	200	7,32	5,16	40,4	240	0,6	0,85	2,08	340,8	1,5	193,2	164,8	28,8	280,4	7,88	3,64	14,4	0,04
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	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	15,34	18,73	66,26	499,74	0,67	1,07	3,59	447,3	1,79	451,16	345,35	51,29	465,35	8,41	8,1	25,39	0,07
Второй завтрак																			
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Обед																			
62/М/СС Ж	Салат из свеклы отварной с сыром	60	3,05	4,99	4,16	74,06	0,01	0,05	2,15	29,42	0,1	105,3	69,57	13,59	133,11	0,74	1,77	4,1	0,01
114/М/СС Ж	Суп-пюре из разных овощей	200	2,85	4,17	12,62	100,03	0,08	0,1	10,18	165,35	0,07	53,36	77,64	24,66	388,52	0,87	0,66	6,6	0,03
245/М/СС Ж	Плов с отварной говядиной	200	17,91	14,71	20,95	287,16	0,06	0,13	0,6	144		14,48	195,37	35,31	300,58	2,5	3,9	6,83	0,06
	Сок фруктово-овощной	180	1,62	0,18	20,88	93,6	0,02	0,03	4,68	378		25,56	33,12	10,44	226,8	1,66			
	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	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		680	28,0 7	24,4 3	78,33	648,25	0,2 1	0,3 3	17,6 1	716,77	0,17	207,3	409,9	91,8	1098,6 1	6,61	8,63	19,05	0,1
Полдник																			
	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,0 4	0,0 6	0,04	24,08	0,14	44,25	63,78	7,53	47,16	0,44	7,08	2,59	0,0 1
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,0 6	0,2 6	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,0 4
Итого за Полдник		250	11,3 2	9,54	42,37	305,24	0,1	0,3 2	1,84	68,08	0,2	286,25	251,78	37,53	319,16	0,64	11,0 8	20,59	0,0 5
Ужин																			
288/М/СС Ж	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным , 80/5	85	11,5 5	10,2 9	7,35	167,54	0,0 8	0,1	0,38	65,2	0,37	45,98	152,40	35,52	187,42	0,78	20,5 1	112,6 1	0,2 5
348/М/СС Ж	Пюре из цветной капусты с картофеле м	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
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	19,8 7	17,4 4	51,31	442,49	0,2 6	0,3 3	33,1 6	102,37	0,49	160,84	309,92	77,27	739,27	3,35	24,2 4	124,4 2	0,2 8
Итого за день		1	76,1	70,6	259,2	1991,7	1,2	2,1	66,2	1354,5	2,65	1113,5	1344,9	299,8	2970,3	19,6	53,0	189,5	0,5

	907		4	7	2	8			2		5	5	9	9	1	5		
--	-----	--	---	---	---	---	--	--	---	--	---	---	---	---	---	---	--	--