

6 июня 2025 г. ЯСЛИ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энерге- тически	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	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	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 140/10	150	5,14	3,45	21,51	137,92	0,11	0,1	1,24	9,43	0,03	86,19	133,73	16,22	167,93	0,99	7,7	6,71	0,02
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/8	180	3,39	3,5	12,89	97,7	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,8	103,1	22,5	176,42	0,56	1	9	0,03
	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	12,02	14,15	41,82	344,67	0,17	0,29	2,61	89,79	0,25	300,59	297,53	44,32	367,85	1,83	11,1	17,09	0,05
Второй завтрак																			
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Обед																			
46/М/ССЖ	Винегрет овощной	30	0,43	1,37	2,21	23,32	0,01	0,01	1,72	36,37		8	11,91	5,36	75,51	0,23	0,11	1,01	0,01
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4,53	5,66	6,97	97,52	0,05	0,07	9,36	85,31	0,01	32,13	64,21	18,35	301,37	0,93	0,27	4,46	0,03
268/И	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 60/3	63	9,14	7,60	7,73	135,87	0,08	0,4	2,98	1023,32	0,29	23,81	117,62	12,36	149,77	2,04	8,1	4,11	0,05
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	0,11	0,06		14,59	0,06	7,41	94,13	63,4	114,06	2,11	1,84	1,05	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		563	21,21	19	65,58	522,8	0,3	0,57	17,06	1159,59	0,36	88,15	321,97	110,77	854,81	7,94	12,1	13,21	0,1
Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63			
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,04	0,23	0,54	39,6	0,06	223,2	165,6	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3	0,06	0,25	0,54	42,6	0,06	231,9	192,6	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04
Ужин																			
71/И	Подгарнировка 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	Зразы рыбные с яйцом (горбуша) с маслом	73	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
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
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	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 Ужин		423	18,81	14,32	42,71	376,18	0,26	0,56	97,98	715,8	5,69	162,87	281,22	69,56	820,65	2,52	24,96	36,7	0,23
Итого за день		1 656	59,91	55,21	190,29	1512,95	0,81	1,7	123,19	2009,78	6,36	802,51	1109,32	267,85	2494,11	15,4	50,06	84,2	0,43

6 июня 2025 г. САД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энерге- тически	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	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 овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 190/10	200	6,95	4,67	29,97	189,81	0,15	0,14	1,37	12,6	0,04	116,48	181,13	21,75	224,46	1,34	10,46	9,13	0,03
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/10	180	3,39	3,5	14,88	105,68	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,86	103,1	22,5	176,48	0,57	1	9	0,03
	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	15,38	18,54	54,75	449,45	0,22	0,36	2,78	119,16	0,33	376,18	373,56	52,3	433,79	2,29	14,91	20,12	0,07
Второй завтрак																			
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Обед																			
46/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0,83	2,73	4,28	45,94	0,02	0,02	3,36	72,71		15,92	23,32	10,52	146,31	0,44	0,22	1,98	0,01
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,69	6,56	7,73	109,44	0,05	0,07	10,44	98,01	0,01	34,81	67,88	20,05	329,25	0,99	0,29	4,77	0,03
268/И	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 80/5	85	11,5	9,76	9,13	170,54	0,09	0,44	3,1	1036,18	0,33	34,75	139,48	17,71	197,50	1,86	16,82	5,68	0,06
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
	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	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		695	25,82	24,52	81,94	657,96	0,36	0,64	20,5	1225,13	0,42	115,92	392,58	140,78	1078,08	9,23	21,88	17,03	0,11
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5	0,08	0,29	0,6	49	0,07	262,5	229	38	347	1,25	2	18	0,04
Ужин																			
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом (горбуша) с маслом сливочным, 80/5	85	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
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
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	22,43	19,2	57,62	495,14	0,29	0,39	29,51	768,71	6,32	190,81	334,23	82,87	951,87	2,97	29,12	40,91	0,27
Итого за день		1 922	73,58	72,46	250,21	1966,05	0,97	1,71	58,39	2164	7,14	964,41	1345,37	325,95	2965,74	18,04	68,01	97,06	0,5