

6 мая 2025 г. ЯСЛИ

№ реп.	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)	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	Поджарниро вка 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	0,3 5	0,65	0,35		
229/М/СС Ж	Омлет натуральны й	100	12,3 9	12,1 4	2,24	168,44	0,0 6	0,3 8	0,2	160,3	2,14	86,64	188,8 4	14,73	156,69	2,1 1	26,0 2	19,7 3	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	0,4 7	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	0,5 5	3	1,6	0,0 1	
Итого за Завтрак		380	17,8 9	12,6 6	38,29	340,66	0,1 8	0,4 4	7,65	185,6 7	2,14	111,7 6	257,7 8	35,15	275,11	3,4 8	29,6 9	21,6 9	0,0 6	
Второй завтрак																				
386/М	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																				

15/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,05	1,07	15,2	0,01	0,01	4,67	19,72		6,1	10,68	4,92	63,12	0,23	0,11	0,73	
82/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 160/15	175	5,08	4,38	11,78	106,78	0,07	0,06	5,22	85,34		15,78	73,23	19,89	320,68	0,91	5,65	4,04	0,04
308/М/ССЖ	Запеканка картофельная с мясом отварным (свинина)	170	10,56	14,45	20,75	256,72	0,47	0,14	10,52	5,74	0,02	24,09	153,33	39,46	715,71	1,71	0,83	9,06	0,06
394/М/ССЖ	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		585	18,54	20,19	63,21	511,47	0,59	0,23	20,95	110,8	0,02	74,11	280,55	83,75	1133,85	3,84	8,34	14,91	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			
	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	0,0	0,2	2,34	42,6	0,08	224,7	189	31,2	295,8	0,8	1,8	16,2	0,0

						9	9								1			4	
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
326/М/СС Ж	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 60/10	70	12,17	9,09	5,68	155,93	0,06	0,15	1,08	150,90	0,2	29,29	124,19	19,57	184,63	0,75	13,38	3,13	0,01
330/М/СС Ж	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
376/И	Чай с шиповником, 180/8	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	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		400	17,62	13,2	39,38	350,82	0,19	0,23	33,23	193,25	0,26	50,12	242,05	91,28	364,43	3,67	15,91	5,4	0,02
Итого за день		1675	61,92	55,15	181,46	1483,05	1,08	1,21	74,17	537,32	2,5	476,69	980,38	250,38	2347,19	14	56,04	60,2	0,23

6 мая 2025 г. САД

№ 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)	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																			
71/И	Подгари́ровка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	0,06	0,03	5	25		10	31	10,5	49,5	0,35	0,65	0,35	
229/М/ССЖ	Омлет натуральный	120	13,32	13,71	2,8	188,75	0,06	0,41	0,26	173,22	2,27	102,16	206,82	16,76	177,18	2,23	27,48	21,56	0,05
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7		0,01	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	0,08	0,02				14	45,5	9,8	65,1	0,77	4,2	2,24	0,01
Итого за Завтрак		420	20,34	14,39	50,68	415,95	0,2	0,47	7,71	198,59	2,27	131,34	288,76	39,98	314,26	3,83	32,35	24,16	0,06
Второй завтрак																			
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Обед																			
15/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и	60	0,57	2,09	2,09	30,23	0,03	0,02	9,49	40,77		12,03	21,03	9,9	127,39	0,45	0,22	1,45	0,01

	огурцов																		
82/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 180/15	195	6	5,94	13,51	131,63	0,08	0,07	5,91	99,8		17,93	85,31	22,83	365,05	1,04	6,77	4,64	0,05
308/М/ССЖ	Запеканка картофельная с мясом отварным (свинина)	200	12,42	17,65	24,24	307,32	0,55	0,16	12,4	9,67	0,03	27,98	180,53	46,42	843,84	2	0,9	10,69	0,07
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,01	0,01	0,54			21,9	19,71	14,18	0,3	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	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		685	22,72	26,21	81,32	656,33	0,72	0,28	28,34	150,24	0,03	90,74	351,38	103,63	1401,68	5,1	10,74	18,74	0,14
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	44	0,09	240	180	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,55	11,3	46,6	328,5	0,12	0,33	2,6	49	0,09	254,5	225	38	347	1,25	2	18	0,04
Ужин																			
71/И	Подгарировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	

326/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 80/20	100	12,86	14,38	8,36	215,22	0,06	0,14	4,08	340,17	0,19	42,44	134,99	23,17	217,75	1,39	14,29	7,37	0,08
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
376/И	Чай с шиповником, 180/10	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 Ужин		460	20,02	19,53	53,13	470,54	0,23	0,24	36,23	386,16	0,27	67,16	280,32	110,38	432,27	4,9	17,83	10,19	0,09
Итого за день		1 915	73,03	71,83	241,53	1918,32	1,3	1,34	84,88	788,99	2,66	559,74	1156,46	300,99	2773,21	17,28	63,22	73,09	0,34