

## 8 апреля 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
<b>Завтрак</b>																			
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 манной крупы	150	5,09	3,16	21,08	132,99	0,05	0,13	0,55	13,86	0,04	115,3	99,29	16,6	152,11	0,3	0,92	8,32	0,02
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	
<b>Итого за Завтрак</b>		360	11,56	13,56	42,46	339,84	0,11	0,32	2,02	94,16	0,26	327,96	251,21	36,64	327,65	0,72	4,33	18,7	0,04
<b>Второй завтрак</b>																			
386/М	Апельсин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
<b>Обед</b>																			

27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	30	0,36	1,05	1,41	17,04	0,02	0,06	23	51,05		5,67	8,6	5,01	73,82	0,25	0,1	0,71	0,01
87/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 170/10	180	6,61	5,43	12,34	125,39	0,09	0,07	3,97	88,64		29,7	112,27	27,09	370,01	1,52	3,19	4,67	0,03
292/М/ССЖ	Жаркое подомашнему (свинина)	170	9,79	13,77	18,55	238,39	0,43	0,12	10,48	7,84		21,21	143,08	37,4	680,55	1,56	0,4	8,64	0,06
	Сок овощной	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>19,59</b>	<b>20,67</b>	<b>62,23</b>	<b>520,02</b>	<b>0,59</b>	<b>0,28</b>	<b>40,45</b>	<b>147,53</b>		<b>73,38</b>	<b>298,05</b>	<b>80,8</b>	<b>1338,48</b>	<b>5,96</b>	<b>5,44</b>	<b>16,6</b>	<b>0,1</b>
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>10,39</b>	<b>8,05</b>	<b>40,13</b>	<b>274,75</b>	<b>0,09</b>	<b>0,29</b>	<b>2,93</b>	<b>56,53</b>	<b>0,16</b>	<b>229,94</b>	<b>210,77</b>	<b>29,03</b>	<b>270,06</b>	<b>0,6</b>	<b>9,78</b>	<b>18,64</b>	<b>0,05</b>
<b>Ужин</b>																			
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	

329/М/ССЖ	Кнели из кур на пару с маслом сливочным, 60/3	63	12,03	8	4,64	144,83	0,05	0,13	0,06	46,67	0,27	22,5	116,06	14,5	141,06	0,66	13,62	2,44	0,01
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	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
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,01	0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	12,64	0,43			
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		403	16,21	11,88	44,3	350,87	0,11	0,19	3,53	328,08	0,33	49,63	203,3	45,65	305,98	2,02	18,65	5,86	0,04
<b>Итого за день</b>		1 653	58,55	54,36	196,62	1523,48	0,96	1,11	86,93	636,3	0,75	715,91	980,33	203,12	2397,17	9,4	38,3	60,1	0,38

### 8 апреля 2025 г. САД

№ 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
<b>Завтрак</b>																			
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	15	3,48	4,43		54,6	0,0	0,0	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,0

	полутвердый						1	5											1
199/М/СС Ж	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,82	4,22	28,63	179,5 2	0,0 7	0,1 8	0,73	18,48	0,06	154,0 2	132,6 8	22,2	203,1 9	0,4	1,23	11,0 9	0,0 2
414/М/СС Ж	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2,98	3,2	15,96	105,7 8	0,0 4	0,1 5	1,4	22	0,04	121,1 2	91,22	14,44	152,1	0,15	1,01	9	0,0 2
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		422	14,8 4	17,7 9	54,49	439,2 6	0,1 4	0,4	2,24	124,9 8	0,35	411,9 8	313,2 3	44,69	388,1 4	0,93	5,69	22,0 8	0,0 5
<b>Второй завтрак</b>																			
386/М	апельсин	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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
27/М/СС Ж	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,71	2,1	2,74	33,66	0,0 4	0,1 3	45,9	102,1		11,03	16,61	9,88	145,8 9	0,49	0,19	1,38	0,0 1
87/М/СС Ж	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 190/10	200	6,85	6,33	13,06	137,5 6	0,1	0,0 7	4,15	88,67		31,19	117,4 8	28,4	388,5 7	1,58	3,41	4,87	0,0 3
292/М/СС Ж	Жаркое по- домашнему (свинина)	200	12,7 5	18,1 5	21,75	302,9	0,5 6	0,1 5	12,26	8,77		25,59	180,6 7	45,71	815,7 2	1,91	0,46	10,6 5	0,0 8
	Сок овощной	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	0,0				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	

							2	1												
	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	
<b>Итого за Обед</b>		690	24,41	27,25	80,39	673,52	0,77	0,39	65,91	199,54		91,31	372,16	101,49	1631,28	7,65	6,91	20,66	0,13	
<b>Полдник</b>																				
441/М/СС Ж	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	200	5,6	5	26	172	0,06	0,26	3,2	46	0,06	218	170	24	246	0,2	4	18	0,04	
<b>Итого за Полдник</b>		250	10,95	8,55	42,73	291,95	0,12	0,32	3,25	61,13	0,17	251,74	227,77	31,43	294,66	0,62	10,18	20,44	0,05	
<b>Ужин</b>																				
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		
329/М/СС Ж	Кнели из кур на пару с маслом сливочным, 80/5	85	13,89	11,45	6,36	186,26	0,06	0,17	0,1	64,92	0,34	32,7	137,51	17,37	168,72	0,77	15,56	3,33	0,01	
415/К/КС СЖ	Рис припущенный с овощами	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	
411/М/СС Ж	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96		
<b>Итого за Ужин</b>		455	19,27	15,71	56,86	448,26	0,14	0,23	3,81	397,87	0,42	64,43	241,88	53,95	359,73	2,35	21,88	7,41	0,04	
<b>Итого за день</b>		1917	70,27	69,57	241,97	1890,99	1,21	1,37	113,21	793,52	0,94	854,46	1172,04	242,56	2828,81	11,65	44,76	70,89	0,42	