

9 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)	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	Подгарниров ка из свежих помидоров	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	0,02	12,5	66,5		7	13	10	145	0,45	0,2	1	0,01
230/М	Омлет с сыром	100	13,45	12,9	2,08	179,25	0,06	0,38	0,2	162,38	2,09	143,23	212,84	16,32	152,98	2,06	25,65	19,25	0,05
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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,02				10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,01
Итого за Завтрак		380	18	13,45	38,05	349,95	0,15	0,43	42,75	253,64	2,09	164,75	262,97	36,03	358,62	3,58	28,85	21,85	0,07
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																			
	Огурец конс.	20	0,59	1,07	1,42	18,85	0,01	0,03	1,03	189,24	0,04	11,83	19,18	29,57	159,73	2,38	0,73	353,08	0,05
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4,49	5,66	7,32	98,84	0,06	0,07	8,36	91,39	0,01	21,57	66,51	17,36	278,54	1,02	0,25	4,42	0,02

299/М/ССЖ	Котлеты мясные с соусом томатным, 60/10	70	10,05	7,61	6,50	135,54	0,10	0,09	0,8	62,94	0	14,24	92,82	17,37	177,75	0,83	11	4,26	0,03
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58	0,04	0,01		14,16	0,06	6,92	27,28	4,97	36,24	0,5	0,04	0,46	0,01
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	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
	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	20,62	17,87	62,41	496,08	0,24	0,21	10,73	357,73	0,11	80,7	242,6	87,35	677,3	5,61	13,24	362,98	0,11
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	0,09	0,29	2,34	42,6	0,08	224,7	189	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04
Ужин																			
284/М/ССЖ	Запеканка из печени	60	11,53	7,54	2,10	121,31	0,09	0,11	0,28	40,96	5,96	32,19	117,03	17,06	177,60	0,44	22,46	25,65	0,18
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	19,1	13,79	41,69	367,57	0,25	0,3	26,64	73,65	6,06	138,26	258,12	53,42	643,63	2,67	26,03	36,25	0,21
Итого за день		1 693	65,59	54,21	182,73	1493,7	0,76	1,25	92,46	732,62	8,34	624,41	963,69	217	2253,35	14,87	70,22	439,28	0,44

9 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																			
71/И	Подгарнир овка из свежих помидоров	50	0,55	0,1	1,9	12	0,0 3	0,0 2	12,5	66,5		7	13	10	145	0,45	0,2	1	0,0 1
230/М	Омлет с сыром	120	14,8	15,6 7	2,43	211,57	0,0 6	0,4 1	0,25	183,2	2,27	169,2 2	237,37	18,43	170,14	2,22	27,6 1	21,01	0,0 5
376/И	Чай с шиповнико м, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		0,0 1	30,0 5	24,76		4,58	4,63	2,71	14,2	0,53			
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,0 8	0,0 2				14	45,5	9,8	65,1	0,77	4,2	2,24	0,0 1
Итого за Завтрак		420	20,8	16,3	50,23	437,25	0,1	0,4	42,8	274,46	2,27	194,8	300,5	40,94	394,44	3,97	32,0	24,25	0,0

			7	8			7	6									1		7
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																			
	Огурец конс.	20	1,33	2,66	2,98	43,5	0,0 3	0,0 6	2,1	405,08	0,11	24,68	41,25	59,92	324,18	4,8	1,76	706,4 4	0,1
99/М/СС Ж	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,64	5,69	8,12	102,84	0,0 6	0,0 7	9,3	103,5	0,01	23,21	70,46	18,95	304,01	1,09	0,28	4,72	0,0 2
299/М/СС Ж	Котлеты мясные с соусом томатным, 80/20	100	10,7 5	10,2 8	8,97	172,80	0,1 4	0,0 9	3,24	209,8	0	19,65	105,56	21,74	215,58	1,02	10,2 1	5,08	0,0 4
335/М/СС Ж	Макаронны е изделия отварные	130	4,47	4,12	27,62	164,69	0,0 5	0,0 2		17,7	0,08	8,37	33,5	6,09	44,54	0,61	0,04	0,57	0,0 1
394/М/СС Ж	Компот из смеси сухофрукто в, 180/10	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,0 1	0,0 1	0,54			21,9	19,71	14,18	0,3	0,46			
	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	
	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		710	24,3 6	23,1 7	84,23	647,78	0,3 3	0,2 7	15,1 8	736,08	0,2	106,4 1	304,68	128,6 8	938,21	8,82	14,5 9	718,3 3	0,1 7

Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,0 4	0,0 3		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5,8	6,4	9,4	120	0,0 8	0,3	2,6	44	0,09	240	180	28	292	0,2	2	18	0,0 4
Итого за Полдник		250	9,55	11,3	46,6	328,5	0,1 2	0,3 3	2,6	49	0,09	254,5	225	38	347	1,25	2	18	0,0 4
Ужин																			
284/М/СС Ж	Запеканка из печени	70	14,0 1	10,7 6	2,85	163,05	0,1 1	0,1 4	0,34	58,72	7,31	36,91	140,77	20,61	214,83	0,52	27,2 6	31,1	0,2 2
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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0 6	0,0 2				10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,0 1
Итого за Ужин		465	23,0 9	17,9 9	51,73	461,5	0,3 1	0,3 7	33,1 2	95,89	7,43	153,7 7	304,79	63,76	775,98	3,2	31,5 9	43,23	0,2 5
Итого за день		1 945	78,2 7	69,2 4	242,5 9	1922,0 3	0,9 6	1,4 5	103, 7	1160,4 3	9,99	725,4 8	1145,9 7	280,3 8	2733,6 3	19,4 4	80,4 9	805,8 1	0,5 4