

## 9 июня 2025 г. ЯСЛИ

| № рец.                         | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порци | Пищевые вещества |       |        | Энергетическа | 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   |
| <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 свеклы с сыром                                   | 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 по-домашнему (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>           |   | 560         | 19,59            | 20,67 | 62,23  | 520,02        | 0,59          | 0,28 | 40,45 | 147,53 |        | 73,38                     | 298,05 | 80,8   | 1338,48 | 5,96 | 5,44  | 16,6  | 0,1  |
| <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>        |   | 230         | 10,39            | 8,05  | 40,13  | 274,75        | 0,09          | 0,29 | 2,93  | 56,53  | 0,16   | 229,94                    | 210,77 | 29,03  | 270,06  | 0,6  | 9,78  | 18,64 | 0,05 |
| <b>Ужин</b>                    |   |             |                  |       |        |               |               |      |       |        |        |                           |        |        |         |      |       |       |      |
| 71/И                           | Поджаренная 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 |

## 9 июня 2025 г. САД

| № рец.                         | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порци | Пищевые вещества |       |        | Энергетическа | 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 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 манной крупы                      | 200         | 6,82             | 4,22  | 28,63  | 179,52        | 0,07          | 0,18 | 0,73   | 18,48  | 0,06   | 154,02                    | 132,68  | 22,2   | 203,19  | 0,4   | 1,23  | 11,09 | 0,02 |
| 414/М/ССЖ                      | 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  |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   | 422         | 14,84            | 17,79 | 54,49  | 439,26        | 0,14          | 0,4  | 2,24   | 124,98 | 0,35   | 411,98                    | 313,23  | 44,69  | 388,14  | 0,93  | 5,69  | 22,08 | 0,05 |
| <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 свеклы с сыром                                   | 60          | 0,71             | 2,1   | 2,74   | 33,66         | 0,04          | 0,13 | 45,9   | 102,1  |        | 11,03                     | 16,61   | 9,88   | 145,89  | 0,49  | 0,19  | 1,38  | 0,01 |
| 87/М/ССЖ                       | Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной. 190/10 | 200         | 6,85             | 6,33  | 13,06  | 137,56        | 0,1           | 0,07 | 4,15   | 88,67  |        | 31,19                     | 117,48  | 28,4   | 388,57  | 1,58  | 3,41  | 4,87  | 0,03 |
| 292/М/ССЖ                      | Жаркое по-домашнему (свинина)                             | 200         | 12,75            | 18,15 | 21,75  | 302,9         | 0,56          | 0,15 | 12,26  | 8,77   |        | 25,59                     | 180,67  | 45,71  | 815,72  | 1,91  | 0,46  | 10,65 | 0,08 |
|                                | Сок овощной   | 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                                      | 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/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   | 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        | 0,1           | 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                           | Поджаренная 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, 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/ССЖ                      | 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/ССЖ                      | 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            | 69,5  | 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 |