



Группа раннего возраста (с 1,5 лет до 3 лет) 12 часов

31 марта 2025 год

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Т.К. нр 321	130	4,07	2,75	18,53	96,17	0,11	9,00	0,01	0,11	0,00	0,09	29,90	25,20	72,09	1,02	660,09	7,32	0,03	0,00	321	2012
СЕЛЬДЬ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ Т.К. нр 60	30	6,24	3,44	0,98	74,00	0,01	1,20	0,01	1,28	0,00	0,04	17,26	15,03	50,26	0,38	42,62	0,36	0,08	0,01	60	2008
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	30	0,18	2,22	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. нр 392	160	0,00	0,04	5,21	21,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	2,25	1,48	0,15	5,60	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	380	10,49	8,45	39,32	260,13	0,16	10,21	0,02	1,98	0,00	0,14	60,91	51,39	146,51	2,09	747,01	7,68	0,11	0,01		
2-ой Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К. 442	100	0,10	0,50	10,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	450	10,59	8,95	49,42	306,13	0,17	12,21	0,02	1,98	0,00	0,15	67,91	55,39	153,51	3,49	867,01	8,68	0,11	0,01		
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И СМЕТАНОЙ Т.К. нр 94	150	13,27	7,30	10,74	179,30	0,05	8,01	0,21	2,42	0,00	0,07	41,47	24,33	88,35	1,38	349,36	6,08	0,04	0,00	94	2008
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ Т.К. нр 142	150	22,35	18,50	29,78	373,30	0,18	27,89	0,84	4,63	0,00	0,22	113,97	82,67	251,31	4,92	1 279,01	20,05	0,10	0,00	142	2008
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	40	0,35	2,65	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Т.К. 375	160	0,09	0,23	7,51	33,52	0,01	19,20	0,00	0,17	0,00	0,01	13,49	7,94	7,13	0,28	84,60	0,24	0,00	0,00	375	2012
Итого за прием пищи:	500	36,06	28,68	64,99	667,70	0,31	55,10	1,05	8,10	0,00	0,33	176,13	122,54	381,59	8,18	1 767,37	28,61	0,14	0,00		
Полдник																					
ЙОГУРТ Т.К. 435	180	4,38	5,08	11,99	112,75	0,07	1,23	0,05	0,12	0,00	0,30	210,10	24,50	166,25	0,18	255,65	15,75	0,04	0,00	435	2008
БАТОН МОЛОЧНЫЙ ДЛИННЫЙ	20	0,20	1,60	9,82	47,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	4,58	6,68	21,81	160,35	0,10	1,23	0,05	0,12	0,00	0,31	214,70	31,30	184,05	0,58	282,85	16,47	0,04	0,00		
Ужин																					
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К. 256	180	13,94	17,18	21,93	258,33	0,12	4,07	3,78	1,87	0,13	0,31	229,99	82,88	260,44	2,13	529,32	14,51	0,12	0,02	256	2008
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	40	0,18	2,22	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. нр 392	180	0,00	0,04	5,89	23,76	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	2,43	1,48	0,15	5,69	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	400	14,12	19,44	42,42	351,00	0,16	4,08	3,78	2,46	0,13	0,32	244,57	94,22	284,60	2,82	573,71	14,51	0,12	0,02		
Всего за день:		65,35	63,75	178,64	1 485,18	0,74	72,62	4,90	12,66	0,13	1,11	703,31	303,45	1 003,75	15,07	3 490,94	68,27	0,41	0,03		