

« 28 » марта 2025 г.

САД (с 3-х до 7 лет) 3 марта 2025 ГОД



16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белок, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Т.К. № 221	150	4,56	3,17	21,40	110,91	0,12	10,39	0,01	0,13	0,00	0,10	34,84	29,12	83,29	1,18	762,17	8,45	0,03	0,00	321	2012
СЕЛЬДЬ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ Т.К. № 60	50	11,02	6,37	1,64	131,55	0,02	2,00	0,01	2,14	0,00	0,07	31,40	27,65	92,20	0,69	75,26	0,60	0,16	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. № 392	170	0,00	0,10	6,01	24,48	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,29	3,53	3,71	0,37	13,10	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	400	15,76	11,86	43,65	335,85	0,18	12,41	0,02	2,86	0,00	0,18	81,74	69,21	201,68	2,78	889,22	9,05	0,19	0,01		
2-ой Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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:	500	15,86	12,36	53,75	381,85	0,19	14,41	0,02	2,86	0,00	0,19	88,74	73,21	208,68	4,14	1009,22	10,05	0,19	0,01		
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ Т.К. № 94	200	13,06	6,87	9,09	158,57	0,06	15,03	0,51	2,06	0,00	0,09	66,14	30,66	90,15	1,69	401,21	7,38	0,04	0,00	94	2008
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ ПАРОВОЕ Т.К. № 142	200	20,02	16,51	32,47	336,31	0,22	34,96	1,60	2,66	0,00	0,25	128,79	93,43	265,52	4,86	1 361,28	18,40	0,12	0,00	142	2008
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,44	3,31	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Т.К. № 375	200	0,19	0,49	11,28	52,38	0,01	40,00	0,01	0,36	0,00	0,02	23,35	15,51	14,85	0,59	175,76	0,50	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	650	33,71	29,18	74,04	649,24	0,38	89,99	2,12	6,18	0,00	0,40	227,28	149,10	414,02	9,14	2 006,25	29,08	0,17	0,00		
Полдник																					
ЙОГУРТ Т.К. № 435	200	1,94	5,82	13,57	100,88	0,05	0,56	0,00	0,00	0,00	0,24	204,11	22,40	212,80	0,16	292,18	0,00	0,03	0,00	435	2008
БАТОН МОЛОЧНЫЙ ДЛИННЫЙ	50	1,50	3,85	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	н/к	н/к
Итого за прием пищи:	250	3,44	9,67	38,62	230,38	0,13	0,56	0,00	1,25	0,00	0,27	215,11	38,90	255,30	1,16	357,68	1,80	0,03	0,00		
Ужин																					
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ Т.К. № 258	200	20,40	23,85	35,62	398,36	0,15	4,46	4,07	2,88	0,15	0,42	317,12	97,56	349,49	2,41	644,44	16,54	0,13	0,03	258	2008
ХЛЕБ КРЕСТ 1 с ВИТАМИН	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. № 362	200	0,00	0,12	7,99	32,46	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	11,00	4,19	4,45	0,44	15,73	0,00	0,00	0,00	362	2012
Итого за прием пищи:	450	20,70	27,67	67,95	545,70	0,21	4,48	4,07	3,86	0,15	0,45	338,47	116,60	391,74	3,75	724,67	16,54	0,14	0,03		
Всего за день:		73,71	78,88	234,36	1 807,17	0,91	108,44	6,21	14,15	0,15	1,31	869,90	377,61	1 269,94	18,23	4 097,82	57,47	0,53	0,04		