

САД (с 3-х до 7 лет)

1 апреля 2025 ГОД



17 день																					
Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Жиры, г	Белки, г	Углевод м, 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
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ЖАДКАЯ Т.К. нр 189	185	4,37	4,63	21,68	128,32	0,05	0,47	0,01	0,52	0,00	0,10	101,67	14,20	81,59	0,28	159,44	8,16	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ Т.К. нр 3	35	6,81	4,07	11,17	96,86	0,03	0,07	0,03	0,60	0,00	0,04	92,53	10,30	67,52	0,51	36,80	0,82	0,00	0,00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. нр 395	180	2,79	2,64	9,03	72,57	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,18	12,54	68,29	0,14	136,84	8,10	0,00	0,00	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,97</b>	<b>11,34</b>	<b>41,88</b>	<b>297,75</b>	<b>0,11</b>	<b>1,01</b>	<b>0,05</b>	<b>1,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>291,38</b>	<b>37,04</b>	<b>217,40</b>	<b>0,93</b>	<b>335,08</b>	<b>17,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2-ой Завтрак</b>																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,06	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>1,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>10,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>8,00</b>	<b>42,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,60</b>	<b>348,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ Т.К. 39	80	4,99	1,01	10,15	90,96	0,03	1,90	1,03	2,54	0,00	0,04	34,51	24,21	34,70	1,02	258,68	2,90	0,03	0,00	39	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ Т.К. нр 83	200	4,98	5,57	14,01	111,87	0,09	6,96	0,17	0,29	0,03	0,08	21,54	25,48	83,11	1,34	555,22	6,38	0,04	0,00	83	2012
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ Т.К. нр 279	170	13,96	15,59	28,67	282,81	0,06	0,00	0,06	0,93	0,47	0,15	21,40	30,37	178,47	2,09	254,50	8,90	0,06	0,01	279	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	1,01	0,20	1,15	6,39	0,00	0,08	0,04	0,01	0,00	0,00	5,77	1,41	3,02	0,06	7,41	0,14	0,00	0,00	348	2012
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 ПЛОДОВ Т.К. нр 372	200	0,23	0,47	14,40	64,41	0,02	4,00	0,01	0,38	0,00	0,02	32,89	15,28	14,76	0,97	214,82	1,60	0,01	0,00	372	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>25,61</b>	<b>26,15</b>	<b>89,68</b>	<b>668,42</b>	<b>0,29</b>	<b>12,94</b>	<b>1,31</b>	<b>5,25</b>	<b>0,50</b>	<b>0,33</b>	<b>125,11</b>	<b>106,25</b>	<b>355,56</b>	<b>7,48</b>	<b>1 358,63</b>	<b>22,72</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ „ТВОРОЖНОЕ„ Т.К. 10	50	21,12	11,82	37,13	315,23	0,06	0,06	0,05	3,39	0,27	0,13	65,14	13,30	114,30	0,71	102,01	2,94	0,02	0,02	10	2004
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. 400	200	4,85	5,63	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>25,97</b>	<b>17,45</b>	<b>46,44</b>	<b>419,99</b>	<b>0,11</b>	<b>1,12</b>	<b>0,08</b>	<b>3,39</b>	<b>0,27</b>	<b>0,34</b>	<b>269,14</b>	<b>35,70</b>	<b>258,30</b>	<b>0,87</b>	<b>394,01</b>	<b>20,94</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Ужин</b>																					
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Т.К. нр 231	200	12,77	26,00	5,03	226,64	0,22	2,22	1,15	1,77	0,00	0,21	54,22	55,44	262,79	1,33	562,29	66,27	0,52	0,05	231	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. нр 392	200	0,00	0,10	5,04	20,60	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,51	3,80	3,71	0,37	13,18	0,00	0,00	0,00	392	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>13,07</b>	<b>29,80</b>	<b>34,41</b>	<b>362,10</b>	<b>0,28</b>	<b>2,24</b>	<b>1,15</b>	<b>2,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>75,08</b>	<b>74,09</b>	<b>304,30</b>	<b>2,60</b>	<b>639,95</b>	<b>66,27</b>	<b>0,53</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>79,12</b>	<b>86,24</b>	<b>233,31</b>	<b>1 834,26</b>	<b>0,83</b>	<b>27,31</b>	<b>2,62</b>	<b>12,51</b>	<b>0,77</b>	<b>1,19</b>	<b>768,71</b>	<b>295,08</b>	<b>1 163,56</b>	<b>12,48</b>	<b>3 075,67</b>	<b>127,01</b>	<b>0,69</b>	<b>0,08</b>		