

САД (с 3-х до 7 лет)

2 апреля 2025 ГОД



18 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, 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																					
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ т.к. № 167	180	4,22	4,43	40,63	194,98	0,12	1,15	0,00	1,07	0,00	0,03	28,55	42,00	90,86	1,91	291,54	2,08	0,01	0,00	167	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ Т.К. № 2	40	0,17	1,94	22,75	98,71	0,03	2,38	0,00	0,49	0,00	0,01	8,15	9,33	21,12	0,52	53,24	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ Т.К. № 397	180	2,68	3,11	9,98	77,23	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	115,86	13,07	79,49	0,09	161,57	9,94	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	400	7,07	9,48	73,36	370,92	0,18	4,10	0,02	1,56	0,00	0,16	152,56	64,40	191,47	2,52	506,35	12,02	0,01	0,00		
2-ой Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ Т.К. 442	100	0,00	0,30	16,50	68,00	0,02	6,00	0,06	0,00	0,00	0,04	5,00	12,00	15,00	0,20	152,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	500	7,07	9,78	89,86	438,92	0,20	10,10	0,08	1,56	0,00	0,20	157,56	46,40	206,47	2,72	658,35	12,02	0,01	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,06	0,48	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00		2008
СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ Т.К. 107)	200	9,99	10,42	25,27	232,67	0,15	0,51	0,20	2,79	0,00	0,07	32,09	56,38	173,15	2,28	263,57	5,29	0,04	0,00	107	2008
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ т.к. № 262	200	16,59	14,34	8,11	215,51	0,07	23,61	0,04	1,98	0,00	0,12	67,06	35,55	149,06	2,90	537,50	9,30	0,05	0,00	262	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	2012
Итого за прием пищи:	710	27,27	29,04	67,36	610,94	0,34	70,12	0,26	6,29	0,00	0,27	145,30	125,34	405,76	8,37	1 129,43	19,69	0,11	0,00		
Полдник																					
МЕКС ЗДОРОВЬЕ Т.К. 490	50	9,15	2,64	13,25	105,55	0,02	0,00	0,03	1,47	0,23	0,04	8,17	2,98	27,72	0,35	29,73	2,28	0,01	0,01	490	2012
ЙОГУРТ 2.5 ЖИРНОСТИ Т.К. 407	200	5,00	5,60	9,02	113,02	0,08	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	407	2008
Итого за прием пищи:	250	14,15	8,24	22,27	218,57	0,08	1,40	0,08	1,47	0,23	0,38	248,17	30,98	217,72	0,35	321,73	2,28	0,05	0,01		
Ужин																					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СЛАДКОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ПАРОВОЕ Т.К. № 227	200	22,94	24,72	31,06	416,73	0,07	0,64	0,11	1,48	0,18	0,41	317,85	38,63	320,26	0,69	350,39	9,83	0,05	0,03	227	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 МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. 394	200	2,43	2,91	10,67	76,84	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	108,49	14,10	75,71	0,45	158,89	9,00	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	450	25,67	31,33	66,07	608,45	0,16	1,18	0,13	2,46	0,18	0,54	436,69	67,58	433,77	2,04	573,78	18,83	0,06	0,03		
Всего за день:		74,16	78,39	245,56	1 876,88	0,78	82,80	0,55	11,78	0,41	1,39	987,72	300,30	1 263,72	13,48	2 683,29	52,82	0,23	0,04		