



САД (с 3-х до 7 лет)

3 апреля 2025 ГОД

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, 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																					
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮТ.К НР 217	180	16,64	13,21	5,92	183,32	0,08	1,26	1,30	2,19	2,05	0,42	107,03	32,17	212,77	2,60	288,53	24,48	0,07	0,03	217	2012
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	22,88	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К НР 395	190	2,30	2,78	9,64	71,12	0,03	0,49	0,02	0,00	0,00	0,10	102,52	13,15	71,89	0,15	144,17	8,55	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	400	19,12	18,21	30,16	323,35	0,15	1,74	1,32	2,78	2,05	0,53	215,76	54,23	307,34	3,29	471,40	33,03	0,07	0,03		
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:	500	19,22	18,71	40,46	369,35	0,16	3,74	1,32	2,78	2,05	0,54	222,76	58,23	314,34	4,69	591,40	34,03	0,07	0,03		
Обед																					
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ Т.К НР 104	200	8,31	16,26	30,37	242,24	0,24	7,81	0,00	0,23	0,00	0,13	85,19	63,19	286,93	3,76	895,65	4,47	0,05	0,01	104	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Т.К НР 204	140	3,57	4,64	29,52	144,08	0,05	0,00	0,00	0,91	0,00	0,01	14,42	7,18	34,49	0,80	53,36	0,65	0,01	0,01	204	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ Т.К НР 255	80	10,37	13,65	4,07	159,86	0,15	9,45	4,38	2,83	0,00	1,12	50,32	15,24	207,94	4,01	256,30	8,06	0,13	0,02	255	2011
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 ЮРАГИ * Т.К 401	200	0,04	0,62	12,52	53,45	0,01	0,20	0,07	0,00	0,00	0,02	27,13	13,63	16,03	0,35	210,37	0,00	0,01	0,00	401	2008
Итого за прием пищи:	670	22,73	38,48	97,68	701,61	0,54	17,46	4,45	5,07	0,00	1,32	186,06	108,74	588,89	10,92	1483,68	15,98	0,20	0,04		
Полдник																					
ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ Т.К 456	50	5,56	8,59	21,14	152,72	0,05	0,06	0,02	0,13	0,05	0,08	49,52	10,37	82,01	0,44	76,32	0,94	0,01	0,02	456	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К НР 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
Итого за прием пищи:	250	10,41	14,22	30,45	257,48	0,10	1,10	0,05	0,13	0,05	0,29	253,52	32,77	226,01	0,60	368,32	18,94	0,01	0,02		
Ужин																					
ПУДИНГ МАННЫЙ С БЛОКАМИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ Т.К НР 198	200	12,51	12,22	52,90	349,39	0,10	3,32	0,12	1,85	0,75	0,36	228,70	34,34	223,14	2,48	534,72	19,35	0,04	0,01	198	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	9,70	72,98	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	108,47	14,10	75,71	0,45	158,86	9,00	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	450	15,24	18,83	86,94	537,23	0,19	3,86	0,14	2,83	0,75	0,49	347,52	63,29	336,65	3,83	758,08	28,35	0,05	0,01		
Всего за день:		67,60	90,24	255,33	1865,67	0,99	26,16	5,96	10,81	2,85	2,64	1009,86	263,03	1465,89	20,04	3201,48	97,30	0,33	0,10		