



## САД (с 3-х до 7 лет)

4 апреля 2025 ГОД

| 20 день  |              |                  |              |               |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |               |             |                  |       |        |      |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|------------------|-------|--------|------|
| Прием 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 "ЯНТАРНАЯ" Т.К НР 187                               | 185          | 6,85             | 7,70         | 41,98         | 250,68                        | 0,17        | 1,63         | 0,03        | 1,36         | 0,00        | 0,11        | 107,89               | 46,06         | 160,36          | 1,89         | 307,80          | 10,84         | 0,02        | 0,00             | 187   | 2008   |      |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К 1                                 | 35           | 5,19             | 2,23         | 14,15         | 76,85                         | 0,03        | 0,00         | 0,00        | 0,73         | 0,00        | 0,01        | 5,74                 | 6,61          | 22,19           | 0,52         | 37,99           | 1,04          | 0,00        | 0,00             | 1     | 2008   |      |
| КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ Т.К НР 397                     | 180          | 2,91             | 3,36         | 11,40         | 86,14                         | 0,03        | 0,62         | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 0,13        | 125,75               | 14,16         | 86,40           | 0,10         | 175,62          | 10,80         | 0,00        | 0,00             | 397   | 2012   |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>400</b>   | <b>14,95</b>     | <b>13,31</b> | <b>67,53</b>  | <b>413,67</b>                 | <b>0,23</b> | <b>2,25</b>  | <b>0,05</b> | <b>2,09</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,25</b> | <b>239,38</b>        | <b>66,83</b>  | <b>268,95</b>   | <b>2,51</b>  | <b>521,41</b>   | <b>22,68</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,00</b>      |       |        |      |
| <b>2-ой Завтрак</b>                                      |              |                  |              |               |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |               |             |                  |       |        |      |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ Т.К 10                                     | 100          | 0,50             | 1,50         | 21,00         | 96,00                         | 0,04        | 10,00        | 0,03        | 0,00         | 0,00        | 0,05        | 6,00                 | 42,00         | 26,00           | 0,60         | 348,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00             |       | 2008   |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>500</b>   | <b>15,45</b>     | <b>14,81</b> | <b>88,53</b>  | <b>509,67</b>                 | <b>0,27</b> | <b>12,25</b> | <b>0,08</b> | <b>2,09</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,30</b> | <b>547,38</b>        | <b>110,83</b> | <b>296,95</b>   | <b>3,11</b>  | <b>869,41</b>   | <b>22,68</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,00</b>      |       |        |      |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |               |             |                  |       |        |      |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ Т.К НР 66                           | 80           | 5,04             | 1,13         | 11,11         | 96,06                         | 0,04        | 2,80         | 1,60        | 2,79         | 0,00        | 0,05        | 41,09                | 29,52         | 42,66           | 1,31         | 243,49          | 4,60          | 0,04        | 0,00             | 71    | 1997   |      |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К 225 | 180          | 18,29            | 16,93        | 21,76         | 298,88                        | 0,15        | 9,55         | 0,03        | 1,77         | 0,13        | 0,20        | 58,95                | 41,73         | 205,15          | 2,77         | 956,66          | 15,37         | 0,07        | 0,00             | 225   | 2017   |      |
| 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                       | 180          | 0,54             | 1,13         | 24,65         | 114,75                        | 0,04        | 9,60         | 0,02        | 0,89         | 0,00        | 0,04        | 58,69                | 32,62         | 35,91           | 2,23         | 507,29          | 3,80          | 0,02        | 0,00             | 372   | 2012   |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>650</b>   | <b>35,42</b>     | <b>31,89</b> | <b>99,63</b>  | <b>817,63</b>                 | <b>0,44</b> | <b>47,32</b> | <b>2,16</b> | <b>8,72</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,46</b> | <b>240,21</b>        | <b>161,07</b> | <b>460,21</b>   | <b>10,90</b> | <b>2 586,62</b> | <b>37,31</b>  | <b>0,19</b> | <b>0,00</b>      |       |        |      |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |               |             |                  |       |        |      |
| КОНДЮИЗД   | 50           | 2,28             | 2,86         | 36,38         | 177,51                        | 0,03        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 4,95                 | 4,05          | 22,50           | 0,36         | 35,50           | 0,00          | 0,00        | 0,00             |       | 2008   |      |
| КИСЕЛЬ ( ВИТОШКА) Т. К нр 648                            | 200          | 0,00             | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00            | 0,00         | 0,00            | 0,00          | 0,00        | 0,00             | 0,00  | 648    | 2008 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>250</b>   | <b>2,28</b>      | <b>2,86</b>  | <b>36,38</b>  | <b>177,51</b>                 | <b>0,03</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> | <b>4,95</b>          | <b>4,05</b>   | <b>22,50</b>    | <b>0,36</b>  | <b>35,50</b>    | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |       |        |      |
| <b>Ужин</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |               |             |                  |       |        |      |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К ГО 243      | 200          | 16,09            | 22,46        | 7,89          | 234,22                        | 0,18        | 2,11         | 0,04        | 1,75         | 0,00        | 0,21        | 93,42                | 38,95         | 245,36          | 0,97         | 489,73          | 56,53         | 0,40        | 0,04             | 243   | 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             | 0,12         | 7,99          | 32,48                         | 0,00        | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 11,01                | 4,20          | 4,45            | 0,44         | 15,73           | 0,00          | 0,00        | 0,00             | 392   | 2012   |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>450</b>   | <b>16,39</b>     | <b>26,28</b> | <b>40,22</b>  | <b>381,56</b>                 | <b>0,24</b> | <b>2,13</b>  | <b>0,04</b> | <b>2,73</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,24</b> | <b>114,78</b>        | <b>58,00</b>  | <b>287,61</b>   | <b>2,31</b>  | <b>589,96</b>   | <b>56,53</b>  | <b>0,41</b> | <b>0,04</b>      |       |        |      |
| <b>Всего за день:</b>                                    |              | <b>69,54</b>     | <b>75,84</b> | <b>264,76</b> | <b>1 885,77</b>               | <b>0,98</b> | <b>61,70</b> | <b>2,28</b> | <b>13,54</b> | <b>0,13</b> | <b>1,01</b> | <b>607,32</b>        | <b>333,95</b> | <b>1 067,27</b> | <b>16,68</b> | <b>4 061,49</b> | <b>116,52</b> | <b>0,62</b> | <b>0,04</b>      |       |        |      |