



САД (с 3-х до 7 лет

28 апреля 2025 ГОД

16 день																							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, 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	75,25	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	201,88	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	208,88	4,14	1009,22	10,05	0,19	0,01				
Обед																							
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 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	18,51	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	к/к	к/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 № 392	200	0,00	0,12	7,99	32,48	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	392	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	109,44	6,21	14,15	0,15	1,31	869,60	377,81	1 269,94	18,23	4 097,82	57,47	0,53	0,04				