Чистякова Е.Г.

«28 апреля 2025 г.

САД (с 3-х до 7 лет)

29 апреля 2025 ГОД

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 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	38,80	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
Итого за прием пищи:	**400**	**13,97**	**11,34**	**41,88**	**297,75**	**0,11**	**1,01**	**0,05**	**1,12**	**0,00**	**0,24**	**291,38**	**37,04**	**217,40**	**0,93**	**335,08**	**17,08**	**0,00**	**0,00**		
2-ой Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**14,47**	**12,84**	**62,88**	**393,75**	**0,15**	**11,01**	**0,08**	**1,12**	**0,00**	**0,29**	**299,38**	**79,04**	**245,40**	**1,53**	**683,08**	**17,08**	**0,00**	**0,00**		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ Т.К 39	60	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	176,47	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
Итого за прием пищи:	**710**	**25,61**	**26,15**	**89,58**	**658,42**	0,29	12,94	1,31	5,25	0,50	0,33	125,11	106,25	355,56	7,48	1 358,63	22,72	0,14	0,01		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ ,,ТВОРОЖНОЕ,, Т.К 10	50	21,12	11,82	37,13	315,23	0,06	0,08	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
Итого за прием пищи:	**250**	25,97	**17,45**	**46,44**	**419,99**	0,11	1,12	0,08	3,39	0,27	0,34	269,14	35,70	258,30	0,87	394,01	20,94	0,02	0,02		
Ужин																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ 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	13,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	**450**	**13,07**	**29,80**	**34,41**	**362,10**	0,28	2,24	1,15	2,75	0,00	0,23	75,08	74,09	304,30	2,60	639,95	66,27	0,53	0,05		
Всего за день:		**79,12**	**86,24**	**233,31**	**1 834,26**	0,83	27,31	2,62	12,51	0,77	1,19	768,71	295,08	1 163,56	12,48	3 075,67	127,01	0,69	0,08		

МАДОУ «Детский сад № 92» КГО

УТВЕРЖДАЮ