

САД (с 3-х до 7 лет)
5 мая 2025 ГОД



1 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, 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 ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ Т.К нр 189	180	5,89	5,78	23,19	152,23	0,12	0,47	0,01	0,86	0,00	0,12	112,09	38,93	150,08	1,06	229,48	9,32	0,02	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К нр 3	40	5,33	2,72	16,32	83,37	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,61	11,25	29,46	0,66	45,02	1,19	0,00	0,00	1	2008	
КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ Т.К нр 397	180	2,67	3,09	8,90	72,75	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	115,51	13,04	79,20	0,09	160,96	9,90	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	400	13,89	11,59	48,41	308,35	0,20	1,04	0,03	0,86	0,00	0,26	235,21	63,22	258,74	1,81	435,46	20,41	0,02	0,00			
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	13,99	12,09	58,51	354,35	0,21	3,04	0,03	0,86	0,00	0,27	242,21	67,22	265,74	3,21	555,46	21,41	0,02	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ Т.К нр 99	200	5,65	8,04	16,12	136,10	0,11	3,68	0,16	1,17	0,00	0,07	29,04	27,22	91,12	1,75	410,60	4,85	0,03	0,00	99	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ Т.К нр 336	150	5,81	3,95	14,33	121,76	0,05	31,73	0,07	2,23	0,00	0,06	79,23	29,27	60,39	1,76	371,53	5,59	0,02	0,00	336	2012	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ Т.К нр 286	70	13,82	12,31	4,77	187,00	0,04	0,53	0,01	1,72	0,00	0,10	46,76	17,25	124,48	1,52	268,63	7,73	0,03	0,00	286	2008	
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К нр 402	200	0,00	0,00	4,84	19,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,89	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	690	25,84	29,09	70,99	612,18	0,31	35,94	0,24	6,61	0,00	0,28	176,77	91,07	334,61	7,39	1 145,34	20,97	0,08	0,00			
Полдник																						
КОНД.ИЗД. Т.К 2	50	2,35	2,95	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00	2	2008	
ЙОГУРТ Т.К 435 ЯСЛИ	200	5,00	5,80	15,98	138,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,16	28,00	190,00	0,20	292,24	18,00	0,04	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	250	7,35	8,75	53,48	321,00	0,12	1,40	0,05	0,14	0,00	0,35	245,66	32,50	215,00	0,60	327,74	18,00	0,04	0,00			
Ужин																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СЛАДКИЙ С ДЖЕМОМ ПАРОВОЙ Т.К нр 234(	200	18,22	23,34	45,41	434,28	0,08	4,94	0,09	1,74	0,23	0,33	238,14	39,60	284,13	1,36	434,07	7,49	0,04	0,03	234	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	0,04	9,08	36,57	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,24	2,61	1,48	0,15	5,85	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	450	18,52	27,08	78,83	585,71	0,14	4,95	0,09	2,72	0,23	0,35	257,73	57,06	323,41	2,41	504,42	7,49	0,05	0,03			
Всего за день:		65,70	77,01	261,81	1 873,24	0,78	45,33	0,41	10,33	0,23	1,25	922,37	247,85	1 138,76	13,61	2 532,96	67,87	0,19	0,03			