



САД (с 3-х до 7 лет)

12 мая 2025 ГОД

6 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	
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ Т.К № 415	180	3,83	3,72	27,21	141,28	0,03	0,31	0,01	0,14	0,00	0,07	65,50	20,82	82,84	0,32	116,18	5,71	0,01	0,00	415	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К № 2	40	5,83	2,55	16,25	88,12	0,04	0,08	0,00	0,03	0,00	0,01	6,59	9,89	25,47	0,60	43,62	1,20	0,00	0,00	1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К № 395	180	2,18	2,64	8,25	63,84	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,16	12,54	68,29	0,14	136,82	8,10	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	400	11,84	8,91	51,71	293,24	0,10	0,78	0,02	0,17	0,00	0,18	169,25	43,25	176,60	1,06	296,62	15,01	0,01	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	11,94	9,41	61,81	339,24	0,11	2,78	0,02	0,17	0,00	0,19	176,25	47,25	183,60	2,46	416,62	16,01	0,01	0,00			
Обед																						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИИНОМ БУЛЬОНЕ Т.К № 86	200	8,46	7,75	10,19	130,49	0,04	0,55	0,03	0,16	0,09	0,06	19,26	10,40	69,56	0,75	99,39	3,16	0,04	0,01	86	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ Т.К № 336	200	19,83	18,56	13,02	295,52	0,10	42,25	0,14	2,02	0,00	0,18	115,01	48,73	190,89	3,35	605,02	12,16	0,12	0,02	336	2012	
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,43	3,21	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА Т.К 376	180	0,09	0,40	19,23	80,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	20,51	8,45	20,90	0,49	150,19	0,00	0,00	0,00	376	2012	
Итого за прием пищи:	630	28,81	29,92	63,00	605,03	0,23	42,80	0,17	3,28	0,09	0,28	162,88	76,13	320,50	6,39	922,60	16,14	0,16	0,03			
Полдник																						
КЕФИР С САХАРОМ Т.К № 401	200	4,88	5,96	12,04	122,75	0,08	1,37	0,05	0,14	0,00	0,33	234,09	27,30	185,25	0,20	284,85	17,55	0,04	0,00	401	2011	
МАФИК Т.К № 202	50	7,27	4,22	22,08	147,32	0,04	0,12	0,03	1,67	0,20	0,07	35,21	7,38	51,21	0,47	76,23	4,05	0,01	0,01	202	2008	
Итого за прием пищи:	250	12,15	9,88	34,73	270,07	0,12	1,49	0,08	1,81	0,20	0,40	269,30	34,68	236,46	0,67	361,08	21,60	0,05	0,01			
Ужин																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА Т.К № 219	200	25,84	37,27	39,58	521,87	0,09	0,52	0,13	1,29	0,32	0,52	371,05	48,63	428,20	1,10	379,21	5,88	0,07	0,05	219	2008	
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,88	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	0,06	4,96	20,12	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,62	3,01	2,22	0,22	8,20	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	450	26,14	41,03	68,89	656,85	0,15	0,53	0,13	2,27	0,32	0,54	391,02	66,49	468,22	2,22	451,91	5,88	0,08	0,05			
Всего за день:		79,04	90,24	228,43	1 871,19	0,61	47,60	0,40	8,33	0,61	1,41	990,45	224,55	1 208,78	11,74	2 152,21	61,41	0,30	0,09			