

САД (с 3-х до 7 лет)

13 мая 2025 ГОД



7 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белок, г	Углевод, 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																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ Т.К. № 112	200	5,77	4,99	22,25	130,31	0,05	0,52	0,02	0,42	0,00	0,11	109,23	14,86	87,73	0,44	170,98	9,30	0,00	0,00	112	2008		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ Т.К. 2	30	0,13	1,54	17,02	74,34	0,03	4,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,34	7,34	16,72	0,41	39,80	0,00	0,00	0,00	2	2008		
КАКАО СВИТОШКА С МОЛОКОМ Т.К. № 397	170	2,53	2,93	9,02	71,32	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	109,45	12,34	75,10	0,08	152,63	9,39	0,00	0,00	397	2012		
Итого за прием пищи:	400	8,43	9,46	48,29	281,97	0,11	8,06	0,04	0,81	0,00	0,23	225,02	34,54	179,55	0,93	363,41	18,69	0,00	0,00				
2-ой Завтрак																							
БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,50	1,50	21,00	95,00	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	8,93	10,96	69,29	377,97	0,15	18,06	0,07	0,81	0,00	0,28	233,02	76,54	207,55	1,53	711,41	18,69	0,00	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ Т.К. 65	60	7,39	2,99	5,15	100,21	0,04	4,50	0,80	2,88	0,44	0,10	30,06	15,97	54,68	1,41	171,58	6,13	0,03	0,01	65	2011		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой Т.К. № 96	200	10,82	7,79	13,35	170,61	0,08	8,81	0,18	1,25	0,00	0,09	39,44	28,04	100,33	1,59	478,42	7,30	0,04	0,00	96	2011		
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ Т.К. № 279	180	20,21	20,66	12,83	292,82	0,08	0,25	0,16	1,61	1,33	0,35	86,49	28,98	248,48	2,82	367,15	21,09	0,07	0,02	279	2012		
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	0,38	25,80	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,43	3,21	20,56	58,92	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		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К. 372	200	0,31	0,54	17,56	78,57	0,02	4,80	0,01	0,51	0,00	0,02	35,79	10,72	18,74	1,37	270,45	2,00	0,01	0,00	372	2012		
Итого за прием пищи:	710	39,28	36,67	79,18	767,07	0,31	18,37	1,15	7,74	1,77	0,60	204,02	104,20	475,50	9,35	1381,38	39,32	0,15	0,03				
Полдник																							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛО Т.К. № 454	50	5,78	3,31	30,43	177,65	0,04	0,03	0,01	1,76	0,09	0,03	12,73	5,68	29,27	0,50	59,38	1,20	0,01	0,01	454	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. 400	200	4,85	9,63	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,60	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	10,63	12,94	39,74	282,41	0,09	1,07	0,04	1,76	0,09	0,24	216,73	28,08	173,27	0,66	351,38	19,20	0,01	0,01				
Ужин																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ Т.К. 2984	200	10,39	26,04	22,50	282,60	0,29	18,58	7,89	2,11	0,31	2,00	32,48	37,45	400,88	8,04	481,03	12,63	0,26	0,05	294	2012		
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	0,06	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	10,69	29,80	51,80	417,57	0,35	18,59	7,89	3,09	0,31	2,02	52,45	55,31	440,90	9,16	553,73	12,63	0,27	0,05				
Всего за день:		69,53	66,27	240,01	1865,12	0,90	63,00	9,15	13,40	2,17	3,14	708,22	294,13	1297,22	20,70	2997,90	69,84	0,43	0,09				