



САД (с 3-х до 7 лет)

14 мая 2025 ГОД

8 день

8 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, мкг	Se, мкг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖАДКАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. № 189	180	5,59	4,36	16,43	111,14	0,07	0,62	0,02	0,35	0,00	0,11	107,68	21,81	100,31	0,44	174,74	9,61	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К. № 3	30	6,27	1,72	10,77	60,43	0,03	0,00	0,00	0,55	0,00	0,01	4,36	6,53	16,83	0,40	28,82	0,79	0,00	0,00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. № 395	190	2,91	3,49	10,81	84,21	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	128,02	15,95	88,89	0,17	180,67	10,80	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	400	14,77	9,57	38,01	255,78	0,13	1,14	0,04	0,90	0,00	0,25	240,08	44,29	207,03	1,01	384,23	21,20	0,00	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	7,90	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2006
Итого за прием пищи:	500	14,87	10,07	48,11	301,78	0,14	3,14	0,04	0,90	0,00	0,26	247,06	48,29	214,03	2,41	504,23	22,20	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОВОЩАМИ Т.К. 17	60	0,05	0,45	1,37	81,70	0,02	5,46	0,02	2,62	0,00	0,02	18,86	7,81	22,41	0,56	81,33	1,46	0,01	0,00	17	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ Т.К. № 67	200	20,55	9,70	12,59	256,89	0,09	15,63	0,25	4,03	0,00	0,12	57,88	32,87	118,07	1,78	532,47	8,43	0,07	0,01	67	2012
КАША ГОРОХОВАЯ С МАСЛОМ Т.К. № 183	130	4,69	6,75	14,06	99,88	0,18	0,00	0,00	2,73	0,00	0,04	31,55	24,89	61,70	1,82	219,70	1,53	0,01	0,00	183	2008
БИТОНИИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ Т.К. № 306	70	17,60	14,21	0,29	189,11	0,04	0,70	0,06	0,17	0,00	0,10	13,10	13,50	120,37	1,18	169,51	4,89	0,09	0,02	306	2011
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,43	3,21	20,56	98,02	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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА Т.К. 441	180	0,24	0,59	13,27	68,99	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,06	17,18	4,37	2,75	0,49	9,69	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	890	49,78	34,31	62,14	766,48	0,41	93,98	0,48	10,65	0,00	0,36	146,59	91,99	364,45	7,73	1 071,70	19,11	0,18	0,03		
Полдник																					
ПРЯНИЦА	50	2,35	2,95	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,00	4,90	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2006
ЙОГУРТ Т.К. 180	200	5,00	9,80	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	180	2006
Итого за прием пищи:	250	7,35	12,75	46,52	296,02	0,10	1,40	0,05	0,00	0,00	0,35	245,50	32,90	215,00	0,40	327,50	0,00	0,04	0,00		
Ужин																					
ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ Т.К. № 218	200	15,24	14,19	14,45	223,24	0,13	6,23	0,25	1,95	2,06	0,44	97,04	30,41	230,90	2,85	617,50	26,12	0,07	0,03	218	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 МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. 394	200	3,04	4,20	16,79	118,09	0,04	0,79	0,02	0,00	0,00	0,16	158,68	18,91	110,22	0,34	227,65	13,50	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	450	18,18	22,17	55,58	456,19	0,23	7,02	0,27	2,93	2,06	0,62	266,67	64,17	378,92	4,09	909,05	39,62	0,08	0,03		
Всего за день:		91,16	79,70	212,35	1 820,48	0,88	105,55	0,84	14,48	2,06	1,59	905,82	236,95	1 172,40	14,63	2 812,48	80,93	0,30	0,06		