

14 мая 2025 г.



САД (с 3-х до 7 лет)

15 мая 2025 ГОД

9 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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 ИЗ СМЕСИ КРУП С ИЗЮМОМ Т.К № 177	180	0,50	7,36	33,44	201,17	0,14	0,52	0,02	1,65	0,00	0,15	119,79	52,58	190,95	1,02	290,63	10,17	0,02	0,00	177	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ Т.К № 2	30	0,57	1,49	17,65	80,58	0,03	4,60	0,00	0,46	0,00	0,01	6,60	7,72	17,57	0,43	40,34	0,67	0,00	0,00	2	2008
КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К № 433	180	2,91	3,38	9,94	80,32	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	122,48	13,44	86,40	0,10	175,34	10,80	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	400	9,98	12,23	61,03	362,07	0,20	5,74	0,04	2,11	0,00	0,29	248,67	73,74	294,92	2,15	506,31	21,64	0,02	0,00		
2-ой Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	900	10,38	12,63	70,83	409,07	0,23	15,74	0,05	2,74	0,00	0,31	264,67	81,74	305,92	4,35	784,31	23,64	0,03	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ Т.К 24	60	2,04	0,65	2,41	31,36	0,02	4,45	0,04	1,00	0,00	0,02	12,00	10,09	22,15	0,60	141,90	1,72	0,01	0,00	24	2011
БОРЩ Т.К 58	200	9,15	8,65	21,34	206,49	0,11	12,89	0,22	1,78	0,00	0,12	51,07	39,99	126,93	2,35	754,65	10,78	0,05	0,00	58	2012
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО Т.К 252	180	8,36	29,04	69,78	450,94	0,33	13,88	8,28	3,58	0,16	1,59	32,53	31,53	348,79	7,69	437,58	9,50	0,21	0,06	252	2012
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,43	3,21	20,56	98,52	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
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		
НАПИТОК ИЗ ЮРАГИ Т.К № 440	180	0,01	0,12	6,11	29,42	0,00	0,56	0,01	0,21	0,00	0,01	9,86	3,61	4,22	0,12	50,78	0,28	0,00	0,00	440	2008
Итого за прием пищи:	890	20,11	43,15	129,93	889,07	0,55	31,79	8,55	8,06	0,16	1,78	117,70	99,71	558,36	12,83	1 478,71	25,06	0,27	0,06		
Полдник																					
КЕКС "ДЕТСКИЙ" Т.К 469	50	5,47	5,67	34,98	189,72	0,07	0,40	0,45	0,53	0,44	0,11	40,74	20,14	86,68	1,41	262,98	5,38	0,02	0,01	469	2012
МОЛОКО КОПЧЕНОЕ 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	10,32	11,30	44,29	294,48	0,12	1,44	0,48	0,53	0,44	0,32	244,74	42,54	230,68	1,57	554,98	23,38	0,02	0,01		
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (ГОРЯЧИЙ) Т.К 45	200	7,14	2,65	16,37	141,84	0,09	8,20	0,60	3,30	0,00	0,07	48,24	37,35	80,86	1,71	568,10	7,70	0,04	0,00	45	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	16,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К 394	200	1,94	2,31	10,62	69,79	0,02	0,43	0,01	0,00	0,00	0,09	86,80	10,98	59,82	0,29	124,73	7,20	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	450	9,38	8,66	51,33	326,49	0,16	8,63	0,61	4,28	0,00	0,18	145,39	63,18	178,48	2,90	757,33	14,90	0,05	0,00		
Всего за день:		50,19	75,74	296,39	1 919,11	1,06	57,00	7,69	15,01	0,60	2,59	772,70	287,17	1 273,44	21,65	3 575,31	86,98	0,37	0,07		