

Группа раннего возраста (с 1,5 лет до 3 лет) 12 часов

16 мая 2025 год

10 день																					
Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. м, 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ Т.К. № 189	150	5,50	3,91	16,66	104,36	0,06	0,38	0,01	0,00	0,00	0,09	84,43	17,46	91,08	0,71	144,62	6,62	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ Т.К. № 3	30	7,81	3,45	7,73	79,39	0,03	0,06	0,02	0,03	0,00	0,04	91,79	9,80	66,08	0,38	29,77	0,56	0,00	0,00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. № 395	170	2,06	2,48	9,56	67,32	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,06	51,68	11,65	64,06	0,12	128,64	7,65	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	350	15,37	9,84	34,17	247,07	0,11	0,88	0,04	0,03	0,00	0,22	267,90	38,91	221,22	1,21	303,93	14,83	0,00	0,01		
2-ой Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,90	1,50	21,00	96,00	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:	450	16,27	11,34	55,17	343,07	0,15	10,88	0,07	0,03	0,00	0,27	275,90	80,91	249,22	1,81	651,93	14,83	0,00	0,01		
Обед																					
РАССОЛЬНИК Т.К. 73	170	7,27	4,46	10,23	126,68	0,06	4,68	0,02	1,60	0,00	0,06	20,40	17,63	66,80	0,86	358,00	4,21	0,04	0,00	73	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ Т.К. № 256	70	11,59	17,22	1,44	132,64	0,13	0,75	0,32	0,26	0,18	0,15	26,38	27,90	167,24	0,78	315,34	42,45	0,32	0,03	256	2012
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ Т.К. № 339	120	11,25	2,29	13,82	112,49	0,02	4,67	0,01	1,30	0,00	0,05	49,75	24,35	51,95	1,50	345,65	8,95	0,02	0,00	339	2012
ХЛЕБ ПРЕСТ. 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 РОЖАНО ЗАВАРНОЙ	40	0,35	2,65	16,96	81,56	0,07	0,00	0,00	0,86	0,00	0,03	7,20	7,50	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ Т.К. 376	180	0,00	0,00	5,81	23,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	1,64	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	600	30,68	28,10	67,98	622,61	0,30	10,10	0,35	4,43	0,18	0,30	115,37	85,06	334,92	5,10	1 099,92	57,85	0,38	0,03		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. 382	160	0,00	0,04	5,89	23,76	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,55	2,25	1,48	0,15	5,63	0,00	0,00	0,00	382	2012
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ Т.К. № 467	40	4,14	3,25	21,29	106,47	0,04	0,00	0,01	0,05	0,05	0,02	6,26	4,53	27,24	0,31	39,99	0,91	0,01	0,01	467	2012
Итого за прием пищи:	200	4,14	3,29	27,18	130,23	0,04	0,01	0,01	0,05	0,05	0,02	13,81	6,78	28,72	0,46	45,62	0,91	0,01	0,01		
Ужин																					
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К. № 139	160	9,28	5,69	34,19	208,89	0,17	13,33	0,02	1,63	0,13	0,15	41,25	38,72	120,04	1,73	990,46	11,54	0,05	0,00	139	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ Т.К. 213	40	4,45	4,91	0,27	60,89	0,02	0,00	0,10	0,80	0,88	0,15	19,73	4,30	68,66	0,80	55,79	7,97	0,02	0,01	213	2012
ХЛЕБ ПРЕСТ. 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
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. 394	180	3,64	4,26	12,49	100,78	0,04	0,79	0,02	0,00	0,00	0,16	156,98	18,26	109,48	0,27	224,35	13,50	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	400	17,49	16,34	56,68	416,30	0,25	14,12	0,14	2,82	1,01	0,47	222,10	67,22	313,50	3,26	1 296,40	33,01	0,07	0,01		
Всего за день:		68,08	69,07	197,02	1 412,21	0,74	35,11	0,57	7,33	1,24	1,06	627,18	239,97	926,36	10,63	3 092,97	106,60	0,46	0,06		