

САД (с 3-х до 7 лет)

16 мая 2025 ГОД



10 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Жир, 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																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖАДКАЯ Т.К. № 189	180	7,44	6,22	25,02	192,96	0,09	0,62	0,05	0,13	0,09	0,15	137,60	27,69	146,64	1,12	233,96	10,60	0,00	0,02	189	2006	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ Т.К. № 3	40	7,82	4,47	11,30	134,52	0,03	0,08	0,06	0,62	0,09	0,06	117,11	12,56	84,50	0,51	41,53	0,00	0,01	0,00	3	2006	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. № 395	180	3,15	3,77	13,40	97,99	0,04	0,68	0,02	0,00	0,00	0,14	136,59	16,69	97,09	0,17	195,21	11,70	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	400	18,41	14,46	49,72	425,49	0,16	1,38	0,13	0,75	0,18	0,35	391,27	56,94	328,23	1,80	470,70	22,50	0,01	0,02			
2-ой Завтрак																						
БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	0,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2006	
Итого за прием пищи:	500	18,91	15,96	70,72	521,49	0,20	11,38	0,16	0,75	0,18	0,40	399,27	98,94	356,23	2,40	518,70	22,50	0,01	0,02			
Обед																						
РАССОЛЫНИК Т.К. 73	200	11,27	7,48	13,90	191,81	0,08	5,37	0,01	2,53	0,00	0,08	30,82	24,21	103,31	1,46	489,56	6,30	0,04	0,00	73	2012	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ Т.К. № 256	80	7,77	19,79	1,69	103,79	0,09	1,54	0,35	1,35	0,14	0,11	43,20	39,63	248,78	0,91	458,81	164,27	0,01	0,00	256	2012	
СВЕКЛА, ТУШЕНАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ Т.К. № 339	150	15,74	4,49	18,79	194,67	0,04	6,43	0,03	3,11	0,00	0,12	122,93	38,15	108,94	2,01	536,84	16,90	0,03	0,00	339	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	36,15	1,80	68,00	2,60	0,00	0,00		2006	
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	25,60	0,00	0,00	0,00		2006	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ Т.К. 376	200	0,60	0,00	7,74	31,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,83	0,00	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012	
Итого за прием пищи:	700	35,33	36,45	72,41	666,17	0,30	12,84	0,39	8,48	0,14	0,35	217,56	118,31	516,30	6,54	1 500,86	190,27	0,08	0,00			
Полдник																						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ Т.К. № 467	50	8,55	3,03	20,91	105,32	0,03	0,00	0,01	0,06	0,06	0,02	9,44	4,24	24,90	0,31	34,70	0,94	0,01	0,01	467	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. 392	200	0,00	0,04	9,08	36,57	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	2,61	1,48	0,15	5,65	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	250	8,55	3,07	29,99	141,89	0,03	0,01	0,01	0,06	0,06	0,02	18,68	6,85	26,38	0,46	40,35	0,94	0,01	0,01			
Ужин																						
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ Т.К. № 139	200	11,74	7,01	38,68	249,54	0,21	16,77	0,03	2,04	0,17	0,21	77,91	50,18	162,11	2,15	1 262,99	16,43	0,06	0,00	139	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ Т.К. 213	40	4,45	4,91	6,27	60,69	0,02	0,00	0,10	0,60	0,08	0,15	19,73	4,30	68,86	0,90	55,79	7,97	0,02	0,01	213	2012	
ХЛЕБ КРЕСТ 1 с ВИТАМИН.	30	0,16	2,22	14,00	66,91	0,04	0,00	0,00	0,56	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		2006	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. 394	180	2,43	2,67	14,46	91,00	0,03	0,53	0,02	0,00	0,00	0,11	107,26	13,22	74,22	0,30	154,02	9,00	0,00	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	450	18,86	17,01	68,21	471,04	0,30	17,30	0,15	3,43	1,05	0,48	211,11	76,61	327,87	3,89	1 511,50	33,40	0,06	0,01			
Всего за день:		78,59	72,49	241,33	1 800,59	0,83	41,53	0,71	12,72	1,43	1,25	846,62	300,71	1 226,78	13,29	3 951,61	247,11	0,16	0,04			