

от 16 мая 2025 г.

САД (с 3-х до 7 лет)

19 мая 2025 ГОД

11 день

| 11 день                                                           |              |                  |          |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |         |        |         |        |       |        |              |                  |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|---------|--------|---------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| Принем пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |         |        |         |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|                                                                   |              | Жиры, г          | Белки, г | Углевод м, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг | K, мг   | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                           |              |                  |          |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |         |        |         |        |       |        |              |                  |
| КАША "ДРУЖБА" Т.К № 190                                           | 190          | 0,20             | 5,96     | 25,00        | 164,19                        | 0,07     | 0,78  | 0,02  | 0,29  | 0,00   | 0,16   | 158,89               | 28,50  | 141,15  | 0,48   | 248,81  | 14,06  | 0,01  | 0,00   | 190          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К № 2                                        | 30           | 5,67             | 1,79     | 11,29        | 62,62                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,58  | 0,00   | 0,01   | 4,57                 | 6,88   | 17,67   | 0,42   | 30,28   | 0,83   | 0,00  | 0,00   | 1            | 2008             |
| КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К № 433                       | 180          | 3,64             | 4,22     | 12,79        | 101,85                        | 0,04     | 0,78  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,16   | 153,11               | 16,80  | 108,00  | 0,12   | 219,18  | 13,50  | 0,00  | 0,00   | 433          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                              | 400          | 17,51            | 11,99    | 49,08        | 328,66                        | 0,14     | 1,56  | 0,04  | 0,87  | 0,00   | 0,33   | 316,67               | 52,18  | 266,82  | 1,02   | 498,25  | 28,39  | 0,01  | 0,00   |              |                  |
| 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   | 8,00                 | 42,00  | 28,00   | 0,80   | 348,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                              | 500          | 18,01            | 12,49    | 70,08        | 424,66                        | 0,18     | 11,56 | 0,07  | 0,87  | 0,00   | 0,08   | 324,67               | 94,18  | 294,82  | 1,82   | 846,25  | 28,39  | 0,01  | 0,00   |              |                  |
| Обед                                                              |              |                  |          |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |         |        |         |        |       |        |              |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ Т.К 7                                              | 60           | 0,12             | 0,66     | 2,28         | 14,40                         | 0,04     | 15,00 | 0,10  | 0,23  | 0,00   | 0,02   | 8,40                 | 12,00  | 15,60   | 0,60   | 174,00  | 1,20   | 0,00  | 0,00   | 7            | 2008             |
| СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КОЛЕЦ) Т.К № 110                             | 200          | 12,96            | 9,90     | 11,25        | 172,29                        | 0,07     | 0,48  | 0,00  | 1,59  | 0,00   | 0,05   | 18,17                | 23,38  | 194,54  | 1,47   | 197,97  | 4,23   | 0,03  | 0,00   | 110          | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Т.К 321                                         | 140          | 6,24             | 3,37     | 20,82        | 112,25                        | 0,12     | 9,76  | 0,01  | 0,12  | 0,00   | 0,11   | 49,79                | 28,50  | 88,36   | 1,13   | 731,06  | 9,14   | 0,03  | 0,00   | 321          | 2012             |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ Т.К 306                                           | 80           | 15,52            | 10,68    | 4,90         | 179,78                        | 0,04     | 14,86 | 0,23  | 2,52  | 0,00   | 0,09   | 48,85                | 25,15  | 106,97  | 1,98   | 343,87  | 6,74   | 0,04  | 0,00   | 306          | 2008             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348                                                | 30           | 2,84             | 0,27     | 2,34         | 12,98                         | 0,00     | 0,28  | 0,04  | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 3,78                 | 1,73   | 3,30    | 0,07   | 16,28   | 0,22   | 0,00  | 0,00   | 348          | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ                                               | 50           | 0,44             | 3,31     | 21,20        | 101,88                        | 0,09     | 0,00  | 0,00  | 1,10  | 0,00   | 0,04   | 9,00                 | 9,50   | 43,50   | 2,00   | 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   |              | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К № 402                             | 200          | 0,00             | 0,00     | 6,78         | 27,16                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,63                 | 1,89   | 0,00    | 0,00   | 0,84    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 402          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                              | 780          | 38,24            | 29,67    | 79,10        | 666,78                        | 0,38     | 40,38 | 0,38  | 5,97  | 0,00   | 0,32   | 150,76               | 167,37 | 377,39  | 7,61   | 1557,85 | 24,33  | 0,10  | 0,00   |              |                  |
| Полдник                                                           |              |                  |          |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |         |        |         |        |       |        |              |                  |
| МОЛОКО КИРСКОЕ Т.К № 400                                          | 200          | 4,85             | 5,63     | 9,31         | 104,70                        | 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             |
| ПРЯНИКИ                                                           | 50           | 2,35             | 2,95     | 37,50        | 183,00                        | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 5,50                 | 4,50   | 25,00   | 0,40   | 35,50   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                              | 250          | 7,20             | 8,58     | 46,81        | 287,70                        | 0,09     | 1,04  | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,22   | 209,50               | 26,90  | 169,00  | 0,56   | 327,50  | 18,00  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Ужин                                                              |              |                  |          |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |         |        |         |        |       |        |              |                  |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ С ЯЙЦОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (ПАРОВЫЕ) Т.К 243 | 200          | 19,86            | 29,16    | 6,18         | 285,96                        | 0,23     | 2,29  | 0,05  | 2,42  | 0,00   | 0,26   | 105,90               | 48,58  | 310,56  | 1,11   | 614,11  | 74,38  | 0,53  | 0,05   | 243          | 2008             |
| ХЛЕБ КРЕСТ 1 с ВИТАМИН                                            | 50           | 0,30             | 3,70     | 24,34        | 114,86                        | 0,08     | 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             | 0,04     | 7,83         | 31,52                         | 0,00     | 0,01  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 9,22                 | 2,61   | 1,48    | 0,15   | 5,81    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 392          | 2012             |
| Итого за прием пищи:                                              | 450          | 20,16            | 32,90    | 38,35        | 432,04                        | 0,29     | 2,30  | 0,05  | 3,40  | 0,00   | 0,28   | 125,47               | 66,04  | 348,84  | 2,16   | 684,42  | 74,38  | 0,54  | 0,05   |              |                  |
| Всего за день:                                                    |              | 83,61            | 84,64    | 234,34       | 1811,24                       | 0,94     | 55,28 | 0,53  | 10,24 | 0,00   | 1,20   | 610,40               | 294,47 | 1191,85 | 11,95  | 3416,02 | 145,10 | 0,65  | 0,05   |              |                  |