

« 19 » мая 2025 г.



САД (с 3-х до 7 лет)

20 мая 2025 ГОД

12 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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ СЛАДКАЯ Т.К. № 184	170	6,04	5,07	19,32	129,33	0,07	0,62	0,02	0,00	0,00	0,14	135,03	21,11	138,95	0,40	210,15	10,80	0,01	0,01	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ Т.К. № 2	30	5,63	1,33	12,86	63,85	0,02	1,06	0,00	0,41	0,00	0,01	4,53	5,67	13,42	0,32	30,59	0,59	0,00	0,00	1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. № 395	200	2,91	3,50	12,02	89,12	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	127,56	15,96	90,21	0,17	181,12	10,80	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	400	15,18	9,90	44,00	282,30	0,12	2,30	0,04	0,41	0,00	0,28	267,12	42,74	242,58	0,89	421,86	22,19	0,01	0,01			
2-ой Завтрак																						
СОК АБРИКОСОВЫЙ Т.К. 442	100	0,00	0,50	12,70	55,00	0,02	4,00	0,27	0,00	0,00	0,04	20,00	10,00	18,00	0,20	245,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	500	15,18	10,40	56,70	337,30	0,14	6,30	0,31	0,41	0,00	0,32	287,12	52,74	260,58	20,89	666,86	22,19	0,01	0,01			
Обед																						
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" Т.К. 29	60	6,05	0,78	2,16	66,54	0,02	16,50	0,00	2,57	0,00	0,02	24,61	9,20	22,70	0,63	97,89	1,80	0,01	0,00	29	2008	
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С СУХАРИКАМИ Т.К. № 101	180	13,01	12,26	18,20	214,75	0,19	0,49	0,25	3,99	0,00	0,06	42,16	34,26	117,46	2,58	339,09	5,12	0,03	0,00	101	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Т.К. № 204	130	4,02	4,32	27,40	134,37	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,01	10,33	6,48	31,39	0,72	49,44	0,00	0,01	0,01	204	2012	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВАЯ Т.К. № 272	70	14,83	11,57	4,56	169,10	0,04	0,32	0,00	1,35	0,00	0,07	8,81	13,96	109,57	1,51	219,93	4,56	0,03	0,00	272	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	3,93	0,49	3,92	53,16	0,01	0,48	0,10	1,73	0,00	0,01	7,69	3,42	8,77	0,16	31,28	0,54	0,00	0,00	364	2008	
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	39,19	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ Т.К. 437	180	0,04	0,11	7,76	33,94	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	10,31	4,63	2,19	0,12	27,06	0,00	0,00	0,00	437	2008	
Итого за прием пищи:	700	42,31	32,74	84,58	770,78	0,38	19,12	0,35	11,58	0,00	0,22	112,01	80,52	322,23	7,52	832,69	19,42	0,06	0,01			
Полдник																						
КИСЕЛЬ (ВЯТОШКА) ВИТАМИННЫЙ Т.К. № 411	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	1,71	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	411	2008	
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА Т.К. 453	50	8,90	10,96	18,87	170,69	0,06	0,48	0,06	1,71	0,35	0,11	32,54	26,60	139,52	0,89	236,68	63,90	0,27	0,02	453	2008	
Итого за прием пищи:	250	8,90	10,96	18,87	170,69	0,06	0,48	0,06	1,71	0,35	0,11	40,24	28,31	139,52	0,89	239,23	63,90	0,27	0,02			
Ужин																						
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К. 198	200	14,89	14,38	36,58	304,93	0,11	3,34	0,19	2,36	1,38	0,39	184,82	30,87	230,48	3,13	498,19	25,59	0,04	0,02	198	2008	
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	37,60	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. 394	200	4,12	4,82	15,74	120,57	0,04	0,89	0,03	0,00	0,00	0,18	177,76	20,57	123,88	0,28	253,65	15,30	0,00	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	450	19,31	22,90	76,66	540,36	0,21	4,23	0,22	3,34	1,38	0,59	372,93	66,29	392,16	4,31	816,34	40,89	0,05	0,02			
Всего за день:		85,70	77,00	236,01	1 819,13	0,81	30,13	0,93	17,04	1,73	1,24	812,30	227,86	1 114,49	13,91	2 555,12	142,40	0,41	0,06			