



САД (с 3-х до 7 лет)

21 мая 2025 ГОД

13 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СЛАДКИЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. № 113	100	7,07	6,08	24,32	158,85	0,05	0,74	0,02	0,40	0,00	0,10	149,02	18,72	117,54	0,40	231,57	13,11	0,00	0,00	112	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ Т.К. № 3	30	7,44	4,27	7,19	86,10	0,02	0,09	0,03	0,04	0,00	0,05	129,53	11,04	86,84	0,36	32,86	0,54	0,00	0,00	3	2008	
КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К. № 433	180	3,94	4,22	11,82	97,97	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,09	16,90	100,00	0,12	219,15	13,60	0,00	0,00	433	2008	
Итого за прием пищи:	400	18,45	14,57	43,33	342,73	0,12	1,61	0,07	0,44	0,00	0,30	431,64	46,66	312,38	0,88	463,38	27,25	0,00	0,00			
2-ой Завтрак																						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ Т.К. 6	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	0,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	0,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008	
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ Т.К. 38	60	4,92	1,30	5,54	76,57	0,02	11,20	0,40	2,28	0,00	0,03	35,12	15,48	26,73	0,72	151,03	2,80	0,02	0,00	39	2008	
РАССОЛЫНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ Т.К. № 89	200	11,44	5,25	10,76	153,30	0,06	4,34	0,12	1,60	0,00	0,07	22,22	20,03	84,47	1,20	402,87	5,55	0,03	0,00	89	2008	
СУФЛЕ ИЗ ГОРЯДЫНИ Т.К. 298	200	21,59	23,89	35,77	410,62	0,11	0,78	0,12	1,30	0,79	0,37	186,67	51,62	330,53	2,97	521,53	25,67	0,07	0,02	298	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 358	50	2,75	1,05	3,23	34,75	0,01	6,13	0,00	0,00	0,00	0,03	27,33	3,48	20,38	0,05	40,24	2,30	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ: РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,44	0,31	21,20	101,86	0,09	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	0,90	43,50	2,00	88,00	2,80	0,00	0,00		2008
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К. № 402	200	0,05	0,00	6,49	26,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,63	1,80	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	760	41,14	35,80	62,49	787,22	0,29	16,43	0,54	6,28	0,79	0,54	288,87	102,20	505,62	6,94	1184,50	35,32	0,12	0,02			
Полдник																						
"ТРЕВЕЖИОС" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА Т.К. 462	50	7,07	3,13	18,70	126,00	0,03	0,00	0,01	1,32	0,06	0,02	9,48	4,36	25,80	0,32	36,98	0,98	0,01	0,01	462	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. № 392	200	0,09	0,04	4,92	19,88	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,17	2,61	1,48	0,15	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	250	7,07	3,17	24,62	145,88	0,03	0,01	0,01	1,32	0,06	0,02	18,65	6,99	27,28	0,47	41,70	0,98	0,01	0,01			
Ужин																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К. № 237	200	14,93	20,96	18,36	273,40	0,06	0,94	0,07	0,35	0,12	0,28	212,50	28,59	239,60	0,79	256,04	7,32	0,03	0,03	237	2012	
ХЛЕБ: ИРСТ. 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 МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. 394	200	3,15	3,70	11,54	91,86	0,03	0,68	0,02	0,00	0,00	0,14	136,93	18,09	95,08	0,25	195,18	11,70	0,00	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	450	18,38	28,36	54,64	480,12	0,15	1,62	0,09	1,33	0,12	0,44	359,78	59,52	372,48	1,94	514,73	19,02	0,04	0,03			
Всего за день:		86,14	82,30	214,88	1802,95	0,62	28,67	0,62	9,98	0,97	1,40	1125,00	223,28	1228,10	12,49	2512,30	68,45	0,18	0,06			