

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	-----------	--------------------	--

**Завтрак**

130	313	<b>Каша рассыпчатая (313)</b> <i>крупя пшеничная "артек", масло растительное</i>	Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
-----	-----	---	---

**Итого за Завтрак** Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42

**Обед**

150	218	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия 1 сорта, масло растительное</i>	
85	299	<b>Котлеты, биточки, шницели рубленые 3-7 лет</b> <i>говядина (котлетное мясо), масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийно-173, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-12

**Итого за Обед** Калорийно-173, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-12

**Полдник**

130	313	<b>Каша рассыпчатая (313)</b> <i>крупя ячневая, масло растительное</i>	Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
150/7	411	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай</i>	

**Итого за Полдник** Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42

**Итого за день** Калорийно-625, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-96

**(3-7 лет 10,5 часов Теремок Гвардейское)**

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	-----------	--------------------	--

**Завтрак**

180	101	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>молоко 2,5%, крупа пшеничная "артек", сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-188, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-21
55	1	<b>Бутерброды с сыром 3-7 лет</b> <i>хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	Калорийно-320, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-34
180	412	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-37, Углеводы-10

**Итого за Завтрак** Калорийно-545, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-65**2-ой завтрак**

80	386	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
----	-----	-----------------------------	-------------------------------------

**Итого за 2-ой завтрак** Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50**Обед**

180	69	<b>Борщ с фасолью и картофелем</b> <i>картофель, свекла, фасоль, морковь, лук репчатый, сметана, томат-пюре, соль, масло растительное, сахар-песок, лавровый лист</i>	Калорийно-85, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11
150	335	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное</i>	Калорийно-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
30	0,1	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
50	70	<b>Овощи натур сол помидоры</b>	Калорийно-11, Белки-1, Углеводы-2
40	0,1	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийно-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
150	400	<b>Кисель из сока натурального</b> <i>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	Калорийно-177, Углеводы-43
85	299	<b>Котлеты, биточки, шницели рубленые 3-7 лет</b> <i>говядина (котлетное мясо), молоко 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, лук репчатый, яйца куриные в скорлупе свежие</i>	Калорийно-173, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-12

**Итого за Обед** Калорийно-740, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-121

**Полдник**

<b>120</b>	<b>245</b>	<b>Сырники из творога с маслом 3-7 лет</b>	Калорийно-420, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-20
<i>творог 9% жирности, мука пшеничная, масло сливочное, крупа манная, яйца куриные в скорлупе свежие, масло растительное, сахар-песок</i>			
<b>30</b>	<b>372</b>	<b>Соус сметанный</b>	Калорийно-7, Углеводы-1
<i>сметана, мука пшеничная</i>			
<b>180</b>	<b>419</b>	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийно-18, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10

<b>Итого за Полдник</b>	Калорийно-445, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-31
-------------------------	---

<b>Итого за день</b>	Калорийно-1 946, Белки-82, Жиры-65, Углеводы-267
----------------------	--

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025