

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

Завтрак

130	313	Каша рассыпчатая (313) крупа пшеничная "артек", масло растительное	Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
-----	-----	--	---

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

Обед

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

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

Полдник

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

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

Итого за Завтрак Калорийно-545, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-65

2-ой завтрак

80	386	Плоды и ягоды свежие	Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
----	-----	-----------------------------	-------------------------------------

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

Обед

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

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

Полдник

120	245	Сырники из творога с маслом 3-7 лет	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>			
30	372	Соус сметанный	Калорийно-7, Углеводы-1
<i>сметана, мука пшеничная</i>			
180	419	Молоко кипяченое	Калорийно-18, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
<hr/>			
Итого за Полдник		Калорийно-445, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-31	
Итого за день		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