

(1,5-3 года 10,5 часов Теремок Гвардейское)

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

Завтрак

155	194	Каша из смеси круп с яблоками молоко 2,5%, тыква, крупа «геркулес», крупа гречневая, пшено, сметана, масло сливочное, сахар-песок	Калорийно-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-24
35	1	Бутерброды с маслом хлеб пшеничный, масло сливочное	Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15
150	412	Чай с лимоном сахар-песок, лимоны, чай	Калорийно-31, Углеводы-8

Итого за Завтрак Калорийно-371, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-47

2-ой завтрак

150	420	Кефир, простокваша, ряженка, айран	Калорийно-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9

Обед

150	86	Суп картофельный с крупой картофель, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист	Калорийно-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19
120		Азу с отварным картофелем картофель, филе куриное, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, мука пшеничная, томат-пюре, масло растительное, масло сливочное	Калорийно-413, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-24
40	70	Овощи натур сол помидоры	Калорийно-8, Углеводы-2
15	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-37, Белки-1, Углеводы-7
30	0,1	Хлеб ржаной	Калорийно-73, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14
150	394	Компот из сушеных фруктов сухофрукты (смесь), сахар-песок	Калорийно-85, Углеводы-21

Итого за Обед Калорийно-679, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-87

Полдник

100	261	Рыба тушеная с овощами	Калорийно-93, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-3
		филе рыбное (мороженое), лук репчатый, морковь, масло растительное, томат-пюре	
110	335	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийно-90, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
		макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное	
30	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
150	418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийно-146, Белки-1, Углеводы-35

Итого за Полдник Калорийно-402, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-67

Итого за день Калорийно-1 585, Белки-70, Жиры-54, Углеводы-210

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен С 02.02.2024 по 01.02.2025