

(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) |
|------------------------------|-----------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 155 | 194 | Каша из смеси круп с яблоками <i>молоко 2,5%, тыква, крупа «геркулес», крупа гречневая, пшено, сметана, масло сливочное, сахар-песок</i> | Калорийно-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-24 |
| 35 | 1 | Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i> | Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15 |
| 150 | 412 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i> | Калорийно-31, Углеводы-8 |
| Итого за Завтрак | | | Калорийно-371, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-47 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | | |
| 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 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 150 | 86 | Суп картофельный с крупой <i>картофель, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист</i> | Калорийно-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19 |
| 120 | | Азу с отварным картофелем <i>картофель, филе куриное, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, мука пшеничная, томат-пюре, масло растительное, масло сливочное</i> | 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 <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i> | Калорийно-85, Углеводы-21 |
| Итого за Обед | | | Калорийно-679, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-87 |

Полдник

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