

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

**Завтрак**

**150      0,26      Каша вязкая (гречневая, овсянная)**

*крупа «геркулес», масло растительное*

**Итого за Завтрак****Обед**

**200      321      Плов из птицы (3-7)**

*филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-пюре*

Калорийно-110, Белки-25, Жиры-7, Углеводы-34

**Итого за Обед** Калорийно-110, Белки-25, Жиры-7, Углеводы-34

**Полдник**

**205      194      Каша из смеси круп с яблоками**

*пшено, крупа гречневая, крупа «геркулес», тыква, масло растительное, сахар-песок*

Калорийно-232, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-32

**Итого за Полдник** Калорийно-232, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-32

**Итого за день** Калорийно-342, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-66

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

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

**Завтрак**

|     |     |  |  |
|-----|-----|--|--|
| 180 | 101 | <b>Суп молочный с крупой</b><br><i>молоко 2,5%, крупа «геркулес», сахар-песок, масло сливочное</i> | Калорийно-188, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-21  |
| 35  | 1   | <b>Бутерброды с маслом</b><br><i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>                               | Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15 |
| 180 | 412 | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимоны, чай</i>  | Калорийно-37, Углеводы-10                    |

**Итого за Завтрак** Калорийно-389, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-46**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 | 82  | <b>Рассольник ленинградский</b><br><i>картофель, огурцы соленые, крупа перловая, морковь, сметана, масло растительное, соль, лук репчатый, лавровый лист</i> | Калорийно-156, Белки-21, Жиры-6, Жиры-6,<br>Углеводы-21 |
| 200 | 321 | <b>Плов из птицы (3-7)</b><br><i>филе куриное, рис, лук репчатый, морковь, томат-пюре, масло сливочное</i>   | Калорийно-110, Белки-25, Жиры-7, Углеводы-34            |
| 50  | 70  | <b>Овощи натур сол помидоры</b>  | Калорийно-11, Белки-1, Углеводы-2                       |
| 30  | 0,1 | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15                      |
| 40  | 0,1 | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийно-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19              |
| 150 | 394 | <b>Компот из сушеных фруктов</b><br><i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>   | Калорийно-85, Углеводы-21                               |

**Итого за Обед** Калорийно-533, Белки-53, Жиры-14, Жиры-6,  
Углеводы-112

**Полдник**

205

194

**Каша из смеси круп с яблоками**

Калорийно-232, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-32

*молоко 2,5%, тыква, крупа гречневая, крупа «геркулес», сметана, тиено, сахар-песок, масло сливочное*

50

9

**Печенье**

Калорийно-187, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34

180

412

**Чай с лимоном**

Калорийно-37, Углеводы-10

*сахар-песок, лимоны, чай*

**Итого за Полдник**

Калорийно-456, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-76

**Итого за день**

Калорийно-1 594, Белки-84, Жиры-39, Жиры-6, Углеводы-284

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025