

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>			
180	101	<b>Суп молочный с крупой</b> молоко 2,5%, крупа «геркулес», сахар-песок, масло сливочное	Калорийно-188, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-21
35	1	<b>Бутерброды с маслом</b> хлеб пшеничный, масло сливочное	Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15
180	412	<b>Чай с лимоном</b> сахар-песок, лимоны, чай	Калорийно-37, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийно-389, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-46
<b><u>2-ой завтрак</u></b>			
80	386	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
<b><u>Обед</u></b>			
180	82	<b>Рассольник ленинградский</b> картофель, огурцы соленые, крупа перловая, морковь, сметана, масло растительное, соль, лук репчатый, лавровый лист	Калорийно-156, Белки-21, Жиры-6, Жиры-6, Углеводы-21
200	321	<b>Плов из птицы (3-7)</b> филе куриное, рис, лук репчатый, морковь, томат-пюре, масло сливочное	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> сухофрукты (смесь), сахар-песок	Калорийно-85, Углеводы-21
<b>Итого за Обед</b>			Калорийно-533, Белки-53, Жиры-14, Жиры-6, Углеводы-112

## Полдник

205	194	<b>Каша из смеси круп с яблоками</b>	Калорийно-232, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-32
		молоко 2,5%, тыква, крупа гречневая, крупа «геркулес», сметана, пшено, сахар-песок, масло сливочное	
50	9	<b>Печенье</b>	Калорийно-187, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34
180	412	<b>Чай с лимоном</b>	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