

(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>			
140	101	Суп молочный с крупой молоко 2,5%, крупа «геркулес», сахар-песок, масло сливочное	Калорийно-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17
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-341, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-40
<u>2-ой завтрак</u>			
80	386	Плоды и ягоды свежие	Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
<u>Обед</u>			
150	82	Рассольник ленинградский картофель, огурцы соленые, крупа перловая, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист	Калорийно-130, Белки-17, Жиры-5, Жиры-5, Углеводы-18
160	321	Плов из птицы (3-7) филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное	Калорийно-88, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-27
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-421, Белки-41, Жиры-12, Жиры-5, Углеводы-89

Полдник

155	194	Каша из смеси круп с яблоками	Калорийно-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-24
		молоко 2,5%, тыква, крупа гречневая, крупа «геркулес», пшено, сметана, масло сливочное, сахар-песок	
50	9	Печенье	Калорийно-187, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34
150	412	Чай с лимоном	Калорийно-31, Углеводы-8
		сахар-песок, лимоны, чай	

Итого за Полдник Калорийно-394, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-66

Итого за день Калорийно-1 372, Белки-68, Жиры-34, Жиры-5,
Углеводы-245

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен С 02.02.2024 по 01.02.2025