

(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 <i>молоко 2,5%, пшено, сахар-песок, масло сливочное</i> | Калорийно-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17 |
| 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-341, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-40 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | | |
| 150 | 418 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | Калорийно-146, Белки-1, Углеводы-35 |
| Итого за 2-ой завтрак | | | Калорийно-146, Белки-1, Углеводы-35 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 150 | 90 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками <i>картофель, филе рыбное (мороженое), лук репчатый, соль, морковь, яйца куриные в скорлупе свежие, масло растительное, томат-пюре, лавровый лист</i> | Калорийно-121, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-17 |
| 110 | 339 | Пюре картофельное <i>картофель, молоко 2,5%, масло сливочное</i> | Калорийно-87, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13 |
| 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 |
| 55 | | Оладьи из печени <i>печень говяжья, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло сливочное, масло растительное, яйца куриные в скорлупе свежие, сухари панировочные</i> | Калорийно-64, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-4 |
| Итого за Обед | | | Калорийно-475, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-78 |

Полдник

| | | | |
|---|------------|-----------------------------------|--|
| 80 | 229 | Омлет натуральный 1-3 года | Калорийно-226, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-2 |
| <i>яйца куриные в скорлупе свежие, молоко 2,5%, масло сливочное</i> | | | |
| 30 | 0,1 | Хлеб пшеничный | Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15 |
| 40 | 57 | Икра кабачковая | Калорийно-92, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9 |
| 150 | 412 | Чай с лимоном | Калорийно-31, Углеводы-8 |

сахар-песок, лимоны, чай

Итого за Полдник Калорийно-422, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-34

Итого за день Калорийно-1 384, Белки-53, Жиры-54, Углеводы-187

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025