

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>			
150	335	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия 1 сорта, масло растительное</i>	Калорийно-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
Итого за Завтрак			Калорийно-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
<u>Обед</u>			
100	0,19	Каша пшеничная рассыпчатая <i>крупа пшеничная "артек", масло растительное</i>	Калорийно-174, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-32
Итого за Обед			Калорийно-174, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-32
<u>Полдник</u>			
110		Плов фруктовый <i>рис, яблоки, сахар-песок, масло растительное</i>	Калорийно-133, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
180	412	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-37, Углеводы-10
Итого за Полдник			Калорийно-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-32
Итого за день			Калорийно-467, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-83

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

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>			
180	99	Суп молочный манный <i>молоко 2,5%, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-212, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-27
50	2	Бутерброды с джемом или повидлом <i>хлеб пшеничный, повидло</i>	Калорийно-223, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39
180	412	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак			Калорийно-472, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-76
<u>2-ой завтрак</u>			
80	386	Фрукты и ягоды свежие	Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
<u>Обед</u>			
180		Суп картофельный крестьянский <i>картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сметана, пшено, соль, масло растительное, масло сливочное, лавровый лист</i>	Калорийно-91, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
130	0,19	Каша пшеничная рассыпчатая <i>крупа пшеничная "артек", масло сливочное</i>	Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
100	261	Рыба тушеная с овощами <i>филе рыбное (мороженое), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-пюре</i>	Калорийно-93, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-3
100	21	Салат из белокочанной капусты и яблок <i>капуста белокочанная, морковь, сахар-песок, масло растительное</i>	Калорийно-176, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-18
30	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
40	0,1	Хлеб ржаной	Калорийно-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
180	417	Напиток из плодов шиповника 3-7 года <i>шиповник сухой, сахар-песок</i>	Калорийно-79, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Обед			Калорийно-836, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-127

Полдник

90 443 Крендель сахарный

Калорийно-428, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-64

мука пшеничная, сахар-песок, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, дрожжи сухие, масло растительное, соль

110 Плов фруктовый

Калорийно-133, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22

яблоки , рис, сахар-песок, масло сливочное

180 414 Кофейный напиток с молоком 3-7 лет

Калорийно-102, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16

молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток растворимый

Итого за Полдник Калорийно-663, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-102

Итого за день Калорийно-2 187, Белки-55, Жиры-61, Углеводы-355

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025