

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

Завтрак

130	313	Каша рассыпчатая (313) <i>крупа ячневая, масло растительное</i>	Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
-----	-----	---	---

Итого за Завтрак Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42

Обед

150	335	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия 1 сорта, масло растительное</i>	Калорийно-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
-----	-----	--	---

85	299	Котлеты, биточки, шницели рубленые 3-7 лет <i>говядина (котлетное мясо), масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийно-173, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-12
----	-----	---	--

Итого за Обед Калорийно-296, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-31

Полдник

155	190	Каша вязкая с изюмом <i>рис, изюм, масло растительное, сахар-песок</i>
-----	-----	--

150/7	411	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай</i>
-------	-----	---

Итого за Полдник

Итого за день Калорийно-522, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-73

(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	101	Суп молочный с крупой <i>молоко 2,5%, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-188, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-21
35	1	Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15
180	412	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак			Калорийно-389, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-46
<u>2-ой завтрак</u>			
80	386	Флоды и ягоды свежие	Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
<u>Обед</u>			
180	69	Борщ с фасолью и картофелем <i>картофель, свекла, фасоль, морковь, сметана, лук репчатый, томат-пюре, соль, масло растительное, сахар-песок, лавровый лист</i>	Калорийно-85, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11
150	335	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное</i>	Калорийно-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
30	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
50	70	Овощи натур сол помидоры	Калорийно-11, Белки-1, Углеводы-2
40	0,1	Хлеб ржаной	Калорийно-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
150	400	Кисель из сока натурального <i>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	Калорийно-177, Углеводы-43
85	299	Котлеты, биточки, шницели рубленые 3-7 лет <i>говядина (котлетное мясо), молоко 2,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное, лук репчатый, яйца куриные в скорлупе свежие, сухари панировочные</i>	Калорийно-173, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-12
Итого за Обед			Калорийно-740, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-121

Полдник

120 245 Сырники из творога с маслом 3-7 лет

Калорийно-420, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-20

творог 9% жирности, мука пшеничная, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, крупа манная, масло растительное, сахар-песок

30 369 Соус молочный (сладкий)

Калорийно-1, Жиры-1, Углеводы-2

молоко 2,5%, сахар-песок, масло сливочное, мука пшеничная

180 419 Молоко кипяченое

Калорийно-18, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10

Итого за Полдник Калорийно-439, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-32

Итого за день Калорийно-1 784, Белки-82, Жиры-57, Углеводы-249

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025