

| Выход (г)                    | Рецептура | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|-----------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>        |           |  |  |
| 180                          | 194       | <b><i>Каша из смеси круп с яблоками</i></b><br><i>пшено, крупа «геркулес», крупа гречневая, тыква, масло растительное, сахар-песок</i>           | Калорийно-204, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-28                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |           |  | Калорийно-204, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-28                                    |
| <b><u>2-ой завтрак</u></b>   |           |  |  |
| 80                           | 386       | <b><i>Флоды и ягоды свежие</i></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>           |           |  |  |
| 120                          |           | <b><i>Азу с отварным картофелем</i></b><br><i>картофель, филе куриное, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное</i> | Калорийно-413, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-24                                  |
| <b>Итого за Обед</b>         |           |  | Калорийно-413, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-24                                  |
| <b><u>Полдник</u></b>        |           |  |  |
| 130                          | 218       | <b><i>Макаронные изделия отварные</i></b><br><i>макаронные изделия 1 сорта, масло растительное</i>   |  |
| <b>Итого за Полдник</b>      |           |  |  |
| <b>Итого за день</b>         |           |  | Калорийно-833, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-102                                 |

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

| Выход (г)                    | Рецептура | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|-----------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>        |           |  |  |
| 205                          | 194       | <b>Каша из смеси круп с яблоками</b><br><i>молоко 2,5%, тыква, крупа гречневая, крупа «геркулес», сметана, пшено, сахар-песок, масло сливочное</i>                         | Калорийно-232, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-32                                    |
| 35                           | 1         | <b>Бутерброды с маслом</b><br><i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>   | Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15                                   |
| 180                          | 412       | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимоны, чай</i>  | Калорийно-37, Углеводы-10  |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |           |  | Калорийно-433, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-57                                  |
| <b><u>2-ой завтрак</u></b>   |           |  |  |
| 180                          | 420       | <b>Кефир, простокваша, ряженка, айран</b>  | Калорийно-159, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11                                    |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |           |  | Калорийно-159, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11                                    |
| <b><u>Обед</u></b>           |           |  |  |
| 180                          | 86        | <b>Суп картофельный с крупой</b><br><i>картофель, рис, соль, морковь, лук репчатый, масло растительное, лавровый лист</i>  | Калорийно-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-23                                     |
| 120                          |           | <b>Азу с отварным картофелем</b><br><i>картофель, филе куриное, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, мука пшеничная, томат-пюре, масло растительное, масло сливочное</i> | Калорийно-413, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-24                                  |
| 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><br><i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>   | Калорийно-85, Углеводы-21  |
| <b>Итого за Обед</b>         |           |  | Калорийно-755, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-104                                 |

**Полдник**

**130      261      Рыба тушеная с овощами**

*филе рыбное (мороженое), лук репчатый, морковь, масло растительное, томат-пюре*

Калорийно-120, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-4

**130      335      Макароны изделия отварные с маслом**

*макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное*

Калорийно-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17

**30      0,1      Хлеб пшеничный**

Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15

**180      418      Соки овощные, фруктовые и ягодные**

Калорийно-175, Белки-1, Углеводы-42

---

**Итого за Полдник** Калорийно-475, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-78

---

**Итого за день** Калорийно-1 822, Белки-78, Жиры-60, Углеводы-250

---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025