

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>			
150	313	Каша рассыпчатая (313) <i>пшено, масло растительное</i>	Калорийно-260, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-49
Итого за Завтрак			Калорийно-260, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-49
<u>2-ой завтрак</u>			
40	227	Яйца вареные	Калорийно-63, Белки-5
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-63, Белки-5
<u>Обед</u>			
105	136	Картофель отварной <i>картофель, масло растительное</i>	
50		Печень тертая <i>печень говяжья, яйца куриные в скорлупе свежие, лук репчатый, масло растительное</i>	
Итого за Обед			
Итого за день			Калорийно-323, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-49

(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%, пишено, 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>			
180	418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийно-175, Белки-1, Углеводы-42
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-175, Белки-1, Углеводы-42
<u>Обед</u>			
180	90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками <i>картофель, филе рыбное (мороженое), лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, томат-пюре, яйца куриные в скорлупе свежие, лавровый лист</i>	Калорийно-145, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-20
150	339	Пюре картофельное <i>картофель, молоко 2,5%, масло сливочное</i>	Калорийно-119, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18
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
50	70	Овощи натур сол помидоры	Калорийно-11, Белки-1, Углеводы-2
30	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
40	0,1	Хлеб ржаной	Калорийно-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
150	394	Компот из сушеных фруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийно-85, Углеводы-21
Итого за Обед			Калорийно-595, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-99

Полдник

100 229 Омлет натуральный 3-7 лет

молоко 2,5%, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное

Калорийно-256, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-3

30 0,1 Хлеб пшеничный

Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15

50 57 Икра кабачковая

Калорийно-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11

180 412 Чай с лимоном

сахар-песок, лимоны, чай

Калорийно-37, Углеводы-10

Итого за Полдник Калорийно-481, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-39

Итого за день Калорийно-1 640, Белки-63, Жиры-62, Углеводы-226

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025