

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>			
130	313	<b>Каша рассыпчатая (313)</b> <i>крупа ячневая, масло растительное</i>	Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
<b><u>Обед</u></b>			
80	293	<b>Гуляш из отварного мяса 1-3 года</b> <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-пюре</i>	Калорийно-83, Калорийность-111, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-2
130	0,01	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло растительное</i>	Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
<b>Итого за Обед</b>			Калорийно-309, Калорийность-111, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-44
<b><u>Полдник</u></b>			
110		<b>Плов фруктовый</b> <i>рис, яблоки, сахар-песок, масло растительное</i>	Калорийно-133, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
150/7	411	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай</i>	
<b>Итого за Полдник</b>			Калорийно-133, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
<b>Итого за день</b>			Калорийно-668, Калорийность-111, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-108

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

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>			
180	101	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>молоко 2,5%, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-188, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-21
55	1	<b>Бутерброды с сыром 3-7 лет</b> <i>хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	Калорийно-320, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-34
180	412	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-37, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийно-545, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-65
<b><u>2-ой завтрак</u></b>			
80	386	<b>Фрукты и ягоды свежие</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>			
180	93	<b>Суп фасолевый</b> <i>картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист</i>	Калорийно-212, Белки-12, Жиры-1, Углеводы-38
80	293	<b>Гуляш из отварного мяса 1-3 года</b> <i>филе куриное, лук репчатый, морковь, томат-пюре, масло сливочное, мука пшеничная</i>	Калорийно-83, Калорийность-111, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-2
100	21	<b>Салат из белокочанной капусты и яблок</b> <i>капуста белокочанная, морковь, сахар-песок, масло растительное</i>	Калорийно-176, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-18
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> <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийно-85, Углеводы-21
130	0,01	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
<b>Итого за Обед</b>			Калорийно-953, Калорийность-111, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-155

**Полдник**

<b>150</b>	<b>223</b>	<b>Запеканка из творога 70</b>	Калорийно-816, Белки-57, Жиры-39, Углеводы-64
<i>творог 9% жирности, сметана, сахар-песок, яйца куриные в скорлупе свежие, крупа манная, сухари панировочные, масло сливочное</i>			
<b>30</b>	<b>369</b>	<b>Соус молочный (сладкий)</b>	Калорийно-1, Жиры-1, Углеводы-2
<i>молоко 2,5%, сахар-песок, масло сливочное, мука пшеничная</i>			
<b>180</b>	<b>414</b>	<b>Кофейный напиток с молоком 3-7 лет</b>	Калорийно-102, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16
<i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток растворимый</i>			

---

**Итого за Полдник** Калорийно-919, Белки-61, Жиры-43, Углеводы-82

---

**Итого за день** Калорийно-2 633, Калорийность-111, Белки-113, Жиры-89, Углеводы-352

---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025