

(1,5-3 года 10,5 часов Теремок Гвардейское)

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>			
140	101	Суп молочный с крупой <i>молоко 2,5%, крупа «геркулес», сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17
35	1	Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15
150	412	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-31, Углеводы-8
Итого за Завтрак			Калорийно-341, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-40
<u>2-ой завтрак</u>			
150	420	Кефир, простокваша, ряженка, айран	Калорийно-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9
<u>Обед</u>			
150	86	Суп картофельный с крупой <i>картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист</i>	Калорийно-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19
120	319	Птица, тушенная в соусе с овощами 1-3 года - Соус сметанный (масло, мука рисовая) <i>картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, горошек, зеленый консервированный, мука пшеничная</i>	Калорийно-56, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-7
40	36	Салат из свеклы с яблоками <i>свекла, яблоки, масло растительное, сахар-песок</i>	Калорийно-39, Жиры-2, Углеводы-5
15	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-37, Белки-1, Углеводы-7
30	0,1	Хлеб ржаной	Калорийно-73, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14
150	394	Компот из сушеных фруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийно-85, Углеводы-21
Итого за Обед			Калорийно-353, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-73

Полдник

120

261

Рыба тушеная с овощами

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

Калорийно-111, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-3

110

313

Каша рассыпчатая (313)

крупa пшеничная "артек", масло сливочное

Калорийно-191, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36

30

0,1

Хлеб пшеничный

Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15

150

412

Чай с лимоном

сахар-песок, лимоны, чай

Калорийно-31, Углеводы-8

Итого за Полдник

Калорийно-406, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-62

Итого за день

Калорийно-1 233, Белки-50, Жиры-35, Углеводы-184

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025