

(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)
-----------	-----------	--------------------	--

Завтрак

140 101 **Суп молочный с крупой** Калорийно-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17

молоко 2,5%, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное

35 1 **Бутерброды с маслом** Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15

хлеб пшеничный, масло сливочное

150 412 **Чай с лимоном** Калорийно-31, Углеводы-8

сахар-песок, лимоны, чай

Итого за Завтрак Калорийно-341, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-40

2-ой завтрак

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

Обед

150 87 **Суп картофельный с бобовыми** Калорийно-71, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8

картофель, горох шлифованный, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист

180 292 **Жаркое по-домашнему 1-3 года** Калорийно-185, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-15

картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-пюре

40 70 **Овощи натур сол помидоры** Калорийно-8, Углеводы-2

15 0,1 **Хлеб пшеничный** Калорийно-37, Белки-1, Углеводы-7

30 0,1 **Хлеб ржаной** Калорийно-73, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14

150 400 **Кисель из сока натурального** Калорийно-177, Углеводы-43

сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный

Итого за Обед Калорийно-551, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-89

Полдник

80	229	Омлет натуральный 1-3 года
<i>яйца куриные в скорлупе свежие, молоко 2,5%, масло сливочное</i>		
30	57	Икра кабачковая
30	0,1	Хлеб пшеничный
50	9	Печенье
150	414	Кофейный напиток с молоком 1-3 года
<i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток растворимый</i>		

Калорийно-226, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-2

Калорийно-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7

Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15

Калорийно-187, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34

Калорийно-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13

Итого за Полдник	Калорийно-640, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-71
-------------------------	---

Итого за день	Калорийно-1 665, Белки-69, Жиры-58, Углеводы-209
----------------------	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025