

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>			
180	194	<i>Каша из смеси круп с яблоками</i> <i>пшено, крупа «геркулес», крупа гречневая, тыква, масло растительное, сахар-песок</i>	Калорийно-204, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-28
Итого за Завтрак			Калорийно-204, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-28
<u>Обед</u>			
160	315	<i>Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом</i> <i>филе куриное, капуста белокочанная, лук репчатый, рис, масло растительное, томат-пюре</i>	Калорийно-260, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-24
Итого за Обед			Калорийно-260, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-24
<u>Полдник</u>			
150	335	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i> <i>макаронные изделия 1 сорта, масло растительное</i>	Калорийно-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
150/7	411	<i>Чай с сахаром</i> <i>сахар-песок, чай</i>	
Итого за Полдник			Калорийно-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
Итого за день			Калорийно-587, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-71

(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>			
205	194	Каша из смеси круп с яблоками <i>молоко 2,5%, тыква, крупа «геркулес», крупа гречневая, сметана, пшено, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-232, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-32
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-433, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-57
<u>2-ой завтрак</u>			
80	386	Фрукты и ягоды свежие	Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
<u>Обед</u>			
180	82	Рассольник ленинградский <i>картофель, огурцы соленые, сметана, морковь, крупа перловая, соль, лук репчатый, масло растительное, лавровый лист</i>	Калорийно-156, Белки-21, Жиры-6, Жиры-6, Углеводы-21
160	315	Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом <i>капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, рис, яйца куриные в скорлупе свежие, томат-пюре, масло сливочное, мука пшеничная</i>	Калорийно-260, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-24
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-683, Белки-42, Жиры-18, Жиры-6, Углеводы-102

Полдник

150 220 Макароны отварные с сыром 3-7 лет

макаронные изделия 1 сорта, сыр российский, масло сливочное

Калорийно-396, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-68

50 456 Булочка "Веснушка"

мука пшеничная, яйца куриные в скорлупе свежие, изюм, сахар-песок, масло растительное, масло сливочное, дрожжи сухие, соль

Калорийно-151, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-27

180 416 Какао с молоком 1-3 года

молоко 2,5%, сахар-песок, какао-порошок

Калорийно-128, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19

Итого за Полдник Калорийно-675, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-114

Итого за день Калорийно-2 007, Белки-84, Жиры-48, Жиры-6,
Углеводы-323

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025