

(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

80 386 Плоды и ягоды свежие Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50

Итого за 2-ой завтрак Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50

Обед

150 69 Борщ с фасолью и картофелем Калорийно-71, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9

картофель, свекла, фасоль, морковь, сметана, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, соль, сахар-песок, лавровый лист

110 335 Макароны изделия отварные с маслом Калорийно-90, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14

макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное

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

60 299 Котлеты, биточки, шницели рубленые 3-7 лет Калорийно-122, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-8

говядина (котлетное мясо), молоко 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, лук репчатый

Итого за Обед Калорийно-578, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-97

Полдник

120	245	Сырники из творога с маслом 1-3 года	Калорийно-611, Белки-49, Жиры-33, Углеводы-30
<i>творог 9% жирности, мука пшеничная, масло сливочное, сахар-песок, крупа манная, яйца куриные в скорлупе свежие, масло растительное</i>			
30	369	Соус молочный (сладкий)	Калорийно-1, Жиры-1, Углеводы-2
<i>молоко 2,5%, сахар-песок, масло сливочное, мука пшеничная</i>			
150	419	Молоко кипяченое	Калорийно-15, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8

Итого за Полдник Калорийно-627, Белки-51, Жиры-36, Углеводы-40

Итого за день Калорийно-1 762, Белки-86, Жиры-60, Углеводы-227

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025