

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	-----------	--------------------	--

**Полдник**

**180**      **194**      ***Каша из смеси круп с яблоками***  
*пшено, крупа «геркулес», крупа гречневая, тыква, сметана, масло сливочное, сахар-песок*

Калорийно-204, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-28

---

**Итого за Полдник** Калорийно-204, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-28

---

**Итого за день** Калорийно-204, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-28

---

**(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>			
205	194	<b>Каша из смеси круп с яблоками</b> <i>молоко 2,5%, тыква, крупа гречневая, крупа «геркулес», сметана, пшено, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-232, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-32
35	1	<b>Бутерброды с маслом</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15
180	412	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-37, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийно-433, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-57
<b><u>2-ой завтрак</u></b>			
180	420	<b>Кефир, простокваша, ряженка, айран</b>	Калорийно-159, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			Калорийно-159, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11
<b><u>Обед</u></b>			
180	86	<b>Суп картофельный с крупой</b> <i>картофель, рис, соль, морковь, лук репчатый, масло растительное, лавровый лист</i>	Калорийно-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-23
120		<b>Азу с отварным картофелем</b> <i>картофель, филе куриное, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, мука пшеничная, томат-пюре, масло растительное, масло сливочное</i>	Калорийно-413, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-24
50	70	<b>Овощи натур сол помидоры</b>	Калорийно-11, Белки-1, Углеводы-2
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
<b>Итого за Обед</b>			Калорийно-755, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-104

**Полдник**

**130      261      Рыба тушеная с овощами**

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

Калорийно-120, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-4

**130      335      Макароны изделия отварные с маслом**

*макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное*

Калорийно-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17

**30      0,1      Хлеб пшеничный**

Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15

**180      418      Соки овощные, фруктовые и ягодные**

Калорийно-175, Белки-1, Углеводы-42

---

**Итого за Полдник** Калорийно-475, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-78

---

**Итого за день** Калорийно-1 822, Белки-78, Жиры-60, Углеводы-250

---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025