

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

**Полдник**

**120      261      Рыба тушеная с овощами**

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

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

**110      313      Каша рассыпчатая (313)**

*крупя кукурузная, 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