

**(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>			
155		<b>Каша вязкая из смеси круп с тыквой</b> <i>тыква, молоко 2,5%, крупа «геркулес», крупа гречневая, масло сливочное, пшено, сахар-песок</i>	
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-195, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-23
<b><u>2-ой завтрак</u></b>			
80	386	<b>Фрукты и ягоды свежие</b>	Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
<b><u>Обед</u></b>			
150	82	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель, огурцы соленые, сметана, морковь, масло растительное, соль, крупа перловая, лук репчатый, лавровый лист</i>	Калорийно-130, Белки-17, Жиры-5, Жиры-5, Углеводы-18
120	315	<b>Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом</b> <i>капуста белокочанная, филе куриное, лук репчатый, рис, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, томат-пюре, мука пшеничная, сметана</i>	Калорийно-195, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-18
40	70	<b>Овощи натур сол помидоры.</b>	Калорийно-6, Углеводы-1
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-526, Белки-32, Жиры-14, Жиры-5, Углеводы-79

**Полдник**

**100 220 Макароны отварные с сыром 1-3 года**

*макаронные изделия 1 сорта, сыр, масло сливочное*

Калорийно-236, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-40

**50 456 Булочка "Веснушка"**

*мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок, изюм, дрожжи прессованные, яйцо, соль*

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

**150 416 Какао с молоком 1-3 года**

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

Калорийно-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16

---

**Итого за Полдник** Калорийно-494, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-83

---

**Итого за день** Калорийно-1 431, Белки-62, Жиры-32, Жиры-5,  
Углеводы-235

---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025