

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>			
130	313	<b>Каша рассыпчатая (313)</b> <i>пшено, масло растительное</i>	Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
<b><u>2-ой завтрак</u></b>			
80	386	<b>Флоды 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>			
220	292	<b>Жаркое по-домашнему 3-7 лет</b> <i>картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, томат-пюре, масло растительное</i>	Калорийно-219, Белки-23, Жиры-7, Углеводы-18
<b>Итого за Обед</b>			Калорийно-219, Белки-23, Жиры-7, Углеводы-18
<b><u>Полдник</u></b>			
40	227	<b>Яйца вареные</b>	Калорийно-63, Белки-5
150/7	411	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай</i>	
<b>Итого за Полдник</b>			Калорийно-63, Белки-5
<b>Итого за день</b>			Калорийно-724, Белки-34, Жиры-12, Углеводы-110

**(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>			
180	101	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>молоко 2,5%, пишено, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-188, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-21
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-389, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-46
<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>			
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	400	<b>Кисель из сока натурального</b> <i>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	Калорийно-177, Углеводы-43
180	87	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>картофель, горох шлифованный, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, лавровый лист</i>	Калорийно-85, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-10
200	292	<b>Жаркое по-домашнему 3-7 лет</b> <i>картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное</i>	Калорийно-199, Белки-21, Жиры-7, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>			Калорийно-643, Белки-32, Жиры-12, Углеводы-105

**Полдник**

<b>100</b>	<b>229</b>	<b>Омлет натуральный 3-7 лет</b>	Калорийно-256, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-3
		<i>яйца куриные в скорлупе свежие, молоко 2,5%, масло сливочное</i>	
<b>50</b>	<b>57</b>	<b>Икра кабачковая</b>	Калорийно-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11
<b>30</b>	<b>0,1</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
<b>50</b>	<b>9</b>	<b>Печенье</b>	Калорийно-187, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34
<b>180</b>	<b>414</b>	<b>Кофейный напиток с молоком 3-7 лет</b>	Калорийно-102, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16
		<i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток растворимый</i>	

---

**Итого за Полдник** Калорийно-733, Белки-25, Жиры-36, Углеводы-79

---

**Итого за день** Калорийно-1 924, Белки-83, Жиры-70, Углеводы-241

---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025