

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

**Завтрак**

**150      218      Макароны отварные**

*макаронные изделия 1 сорта, масло растительное*

**Итого за Завтрак****Полдник**

**130      0,19      Каша пшеничная рассыпчатая**

*крупа пшеничная "артек", масло растительное*

Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42

**110      Плов фруктовый**

*рис, яблоки, сахар-песок, масло растительное*

Калорийно-133, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22

**150/7      411      Чай с сахаром**

*сахар-песок, чай*

**Итого за Полдник** Калорийно-359, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-64

**Итого за день** Калорийно-359, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-64

**(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	99	<b>Суп молочный манный</b> <i>молоко 2,5%, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-212, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-27
50	2	<b>Бутерброды с джемом или повидлом</b> <i>хлеб пшеничный, повидло</i>	Калорийно-223, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39
180	412	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-37, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийно-472, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-76
<b><u>2-ой завтрак</u></b>			
180	418	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийно-175, Белки-1, Углеводы-42
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			Калорийно-175, Белки-1, Углеводы-42
<b><u>Обед</u></b>			
180		<b>Суп картофельный крестьянский</b> <i>картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, пшено, сметана, соль, масло растительное, масло сливочное, лавровый лист</i>	Калорийно-91, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
130	0,19	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <i>крупа пшеничная "артек", масло сливочное</i>	Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
100	261	<b>Рыба тушеная с овощами</b> <i>филе рыбное (мороженое), лук репчатый, морковь, масло растительное, томат-пюре</i>	Калорийно-93, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-3
100	21	<b>Салат из белокочанной капусты и яблок</b> <i>капуста белокочанная, морковь, сахар-песок, масло растительное</i>	Калорийно-176, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-18
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
180	417	<b>Напиток из плодов шиповника 3-7 года</b> <i>шиповник сухой, сахар-песок</i>	Калорийно-79, Белки-1, Углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>			Калорийно-836, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-127

**Полдник**

<b>90</b>	<b>443</b>	<b><i>Крендель сахарный</i></b>	Калорийно-428, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-64
		<i>мука пшеничная, сахар-песок, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	
<b>110</b>		<b><i>Плов фруктовый</i></b>	Калорийно-133, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
		<i>яблоки, рис, сахар-песок, масло сливочное</i>	
<b>180</b>	<b>414</b>	<b><i>Кофейный напиток с молоком 3-7 лет</i></b>	Калорийно-102, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16
		<i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток растворимый</i>	

---

**Итого за Полдник** Калорийно-663, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-102

---

**Итого за день** Калорийно-2 146, Белки-54, Жиры-61, Углеводы-347

---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025