

**(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	99	<b>Суп молочный манный</b> <i>молоко 2,5%, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-21
50	2	<b>Бутерброды с джемом или повидлом</b> <i>хлеб пшеничный, повидло</i>	Калорийно-223, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39
150	412	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-31, Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийно-419, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-68
<b><u>2-ой завтрак</u></b>			
150	418	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийно-146, Белки-1, Углеводы-35
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			Калорийно-146, Белки-1, Углеводы-35
<b><u>Обед</u></b>			
150		<b>Суп картофельный крестьянский</b> <i>картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, пшено, сметана, соль, масло растительное, масло сливочное, лавровый лист</i>	Калорийно-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
110	0,19	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <i>крупа пшеничная "артек", масло сливочное</i>	Калорийно-191, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36
80	261	<b>Рыба, тушенная с овощами</b> <i>филе рыбное (мороженое), лук репчатый, морковь, масло растительное, томат-пюре</i>	
80	21	<b>Салат из белокочанной капусты и яблок</b> <i>капуста белокочанная, морковь, сахар-песок, масло растительное</i>	Калорийно-141, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-14
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	417	<b>Напиток из плодов шиповника 1-3 года</b> <i>шиповник сухой, сахар-песок</i>	Калорийно-79, Белки-1, Углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>			Калорийно-597, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-99

**Полдник**

<b>80</b>	<b>443</b>	<b><i>Крендель сахарный</i></b>	Калорийно-381, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-57
		<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>150</b>	<b>414</b>	<b><i>Кофейный напиток с молоком 1-3 года</i></b>	Калорийно-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
		<i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток растворимый</i>	

---

**Итого за Полдник** Калорийно-599, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-92

---

**Итого за день** Калорийно-1 761, Белки-38, Жиры-48, Углеводы-294

---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025