

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>			
130	0,26	Каша вязкая (гречневая, овсянная) <i>крупа «геркулес», масло растительное</i>	
Итого за Завтрак			
<u>Обед</u>			
150	218	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия 1 сорта, масло растительное</i>	
85	299	Котлеты, биточки, шницели рубленые 3-7 лет <i>говядина (котлетное мясо), масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийно-173, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-12
Итого за Обед			Калорийно-173, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-12
<u>Полдник</u>			
150		Плов фруктовый <i>рис, яблоки, сахар-песок, масло растительное</i>	Калорийно-182, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-30
150/7	411	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай</i>	
Итого за Полдник			Калорийно-182, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-30
Итого за день			Калорийно-355, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-42

(3-7 лет 10,5 часов Теремок Гвардейское)

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>			
180	101	Суп молочный с крупой <i>молоко 2,5%, крупа «геркулес», сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-188, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-21
35	1	Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15
180	412	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак			Калорийно-389, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-46
<u>2-ой завтрак</u>			
80	386	Флоды и ягоды свежие	Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
<u>Обед</u>			
180	69	Борщ с фасолью и картофелем <i>картофель, свекла, фасоль, морковь, сметана, лук репчатый, томат-пюре, соль, масло растительное, сахар-песок, лавровый лист</i>	Калорийно-85, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11
150	335	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное</i>	Калорийно-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
30	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
50	70	Овощи натур сол помидоры	Калорийно-11, Белки-1, Углеводы-2
40	0,1	Хлеб ржаной	Калорийно-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
150	400	Кисель из сока натурального <i>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	Калорийно-177, Углеводы-43
85	299	Котлеты, биточки, шницели рубленые 3-7 лет <i>говядина (котлетное мясо), молоко 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, лук репчатый, яйца куриные в скорлупе свежие</i>	Калорийно-173, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-12
Итого за Обед			Калорийно-740, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-121

Полдник

120 245 Сырники из творога с маслом 3-7 лет

Калорийно-420, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-20

творог 9% жирности, мука пшеничная, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, крупа манная, масло растительное, сахар-песок

30 369 Соус молочный (сладкий)

Калорийно-1, Жиры-1, Углеводы-2

молоко 2,5%, сахар-песок, масло сливочное, мука пшеничная

180 419 Молоко кипяченое

Калорийно-18, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10

Итого за Полдник Калорийно-439, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-32

Итого за день Калорийно-1 784, Белки-82, Жиры-57, Углеводы-249

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025