

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

Завтрак

150 218 Макароны изделия отварные

макаронные изделия 1 сорта, масло растительное

Итого за Завтрак

Итого за день

(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	100	Суп молочный с макаронными изделиями 1 <i>молоко 2,5%, макаронные изделия 1 сорта, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-237, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-29
50	2	Бутерброды с джемом или повидлом <i>хлеб пшеничный, повидло</i>	Калорийно-223, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39
180	412	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак			Калорийно-497, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-78
<u>2-ой завтрак</u>			
180	418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийно-175, Белки-1, Углеводы-42
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-175, Белки-1, Углеводы-42
<u>Обед</u>			
180	63	Борщ с капустой и картофелем <i>картофель, капуста белокочанная, свекла, морковь, сметана, лук репчатый, томат-пюре, соль, масло растительное, сахар-песок, лавровый лист</i>	Калорийно-259, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-22
150	339	Пюре картофельное <i>картофель, молоко 2,5%, масло сливочное</i>	Калорийно-119, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18
80	272	Котлеты рыбные любительские с маслом 3-7 лет <i>филе рыбное (мороженое), морковь, лук репчатый, молоко 2,5%, яйца куриные в скорлупе свежие, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийно-135, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-11
50	57	Икра кабачковая	Калорийно-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11
30	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
40	0,1	Хлеб ржаной	Калорийно-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
180	394	Компот из сушеных фруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийно-102, Углеводы-25
Итого за Обед			Калорийно-901, Белки-41, Жиры-28, Углеводы-121

Полдник

150 **143** **Капуста тушеная (3-7)**

капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томат-пюре, сахар-песок, мука пшеничная

Калорийно-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14

40 **227** **Яйца вареные**

Калорийно-63, Белки-5

30 **0,1** **Хлеб пшеничный**

Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15

180 **411** **Чай с сахаром**

сахар-песок, чай

Итого за Полдник Калорийно-249, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-29

Итого за день Калорийно-1 822, Белки-66, Жиры-48, Углеводы-270

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025