

**(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	100	<b>Суп молочный с макаронными изделиями 1</b> <i>молоко 2,5%, макаронные изделия 1 сорта, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-185, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-23
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-439, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-70
<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	63	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <i>картофель, капуста белокочанная, свекла, морковь, лук репчатый, сметана, томат-пюре, соль, масло растительное, сахар-песок, лавровый лист</i>	Калорийно-216, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-19
110	339	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко 2,5%, масло сливочное</i>	Калорийно-87, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
60	272	<b>Котлеты рыбные любительские с маслом</b> <i>филе рыбное (мороженое), яйца куриные в скорлупе свежие, морковь, лук репчатый, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	
40	57	<b>Икра кабачковая</b>	Калорийно-92, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
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	394	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийно-85, Углеводы-21
<b>Итого за Обед</b>			Калорийно-590, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-83

**Полдник**

**110**      **143**      **Капуста тушеная (3-7)**

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

Калорийно-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10

**40**      **227**      **Яйца вареные**

Калорийно-63, Белки-5

**30**      **0,1**      **Хлеб пшеничный**

Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15

**150**      **411**      **Чай с сахаром**

*сахар-песок, чай*

---

**Итого за Полдник**    Калорийно-219, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-25

---

**Итого за день**    Калорийно-1 394, Белки-43, Жиры-36, Углеводы-213

---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025