

(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)
-----------	-----------	--------------------	--

Завтрак

155 194 Каша из смеси круп с яблоками Калорийно-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-24

молоко 2,5%, тыква, крупа «геркулес», крупа гречневая, пшено, сметана, масло сливочное, сахар-песок

35 1 Бутерброды с маслом Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15

хлеб пшеничный, масло сливочное

150 412 Чай с лимоном Калорийно-31, Углеводы-8

сахар-песок, лимоны, чай

Итого за Завтрак Калорийно-371, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-47

2-ой завтрак

80 386 Фрукты и ягоды свежие Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50

Итого за 2-ой завтрак Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50

Обед

150 82 Рассольник ленинградский Калорийно-130, Белки-17, Жиры-5, Жиры-5,
Углеводы-18

картофель, огурцы соленые, крупа перловая, морковь, сметана, соль, лук репчатый, масло растительное, лавровый лист

120 315 Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом Калорийно-195, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-18

капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, рис, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, томат-пюре, мука пшеничная

40 70 Овощи натур сол помидоры. Калорийно-6, Углеводы-1

15 0,1 Хлеб пшеничный Калорийно-37, Белки-1, Углеводы-7

30 0,1 Хлеб ржаной Калорийно-73, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14

150 394 Компот из сушеных фруктов Калорийно-85, Углеводы-21

сухофрукты (смесь), сахар-песок

Итого за Обед Калорийно-526, Белки-32, Жиры-14, Жиры-5,
Углеводы-79

Полдник

100	220	Макароны отварные с сыром 1-3 года	Калорийно-236, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-40
<i>макаронные изделия 1 сорта, сыр российский, масло сливочное</i>			
50	456	Булочка "Веснушка"	Калорийно-151, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-27
<i>мука пшеничная, яйца куриные в скорлупе свежие, изюм, сахар-песок, масло сливочное, масло растительное, дрожжи сухие, соль</i>			
150	416	Какао с молоком 1-3 года	Калорийно-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16
<i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао-порошок</i>			

Итого за Полдник Калорийно-494, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-83

Итого за день Калорийно-1 607, Белки-68, Жиры-38, Жиры-5, Углеводы-259

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025