

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>			
130	313	<b>Каша рассыпчатая (313)</b> <i>пшено, масло сливочное</i>	Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
<u><b>Полдник</b></u>			
150/7	411	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай</i>	
<b>Итого за Полдник</b>			
<b>Итого за день</b>			Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, 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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
180	101	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>молоко 2,5%, пишено, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-188, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-21
35	1	<b>Бутерброды с маслом</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15
180	412	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-37, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийно-389, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-46
<b><u>2-ой завтрак</u></b>			
180	420	<b>Кефир, простокваша, ряженка, айран</b>	Калорийно-159, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			Калорийно-159, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11
<b><u>Обед</u></b>			
50	70	<b>Овощи натур сол помидоры</b>	Калорийно-11, Белки-1, Углеводы-2
30	0,1	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
40	0,1	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийно-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
150	400	<b>Кисель из сока натурального</b> <i>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	Калорийно-177, Углеводы-43
180	87	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>картофель, горох шлифованный, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, лавровый лист</i>	Калорийно-85, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-10
200	292	<b>Жаркое по-домашнему 3-7 лет</b> <i>картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное</i>	Калорийно-199, Белки-21, Жиры-7, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>			Калорийно-643, Белки-32, Жиры-12, Углеводы-105

Полдник

**100 229 Омлет натуральный 3-7 лет**

*яйца куриные в скорлупе свежие, молоко 2,5%, масло сливочное*

Калорийно-256, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-3

**50 57 Икра кабачковая**

Калорийно-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11

**30 0,1 Хлеб пшеничный**

Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15

**50 22 Пряники**

Калорийно-168, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-39

**180 416 Какао с молоком 1-3 года**

*молоко 2,5%, сахар-песок, какао-порошок*

Калорийно-128, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19

---

**Итого за Полдник** Калорийно-740, Белки-24, Жиры-34, Углеводы-87

---

**Итого за день** Калорийно-1 931, Белки-82, Жиры-68, 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