

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>крупя ячневая, 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%, крупа ячневая, 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>			
80	386	<b>Флоды и ягоды свежие</b>	Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
<b><u>Обед</u></b>			
180	69	<b>Борщ с фасолью и картофелем</b> <i>картофель, свекла, фасоль, морковь, масло растительное, лук репчатый, сметана, томат-пюре, соль, сахар-песок, лавровый лист</i>	Калорийно-85, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11
150	335	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное</i>	Калорийно-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
30	0,1	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
50	70	<b>Овощи натур сол помидоры</b>	Калорийно-11, Белки-1, Углеводы-2
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
85	299	<b>Котлеты, биточки, шницели рубленые 3-7 лет</b> <i>говядина (котлетное мясо), молоко 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, лук репчатый</i>	Калорийно-173, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-12
<b>Итого за Обед</b>			Калорийно-740, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-121

**Полдник**

**120      245      Сырники из творога с маслом 3-7 лет**

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

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

**30      369      Соус молочный (сладкий)**

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

Калорийно-1, Жиры-1, Углеводы-2

**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