

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>			
130	313	Каша рассыпчатая (313) <i>крупа пшеничная "артек", масло сливочное</i>	Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
180	194	Каша из смеси круп с яблоками <i>тыква, пшено, крупа гречневая, крупа «геркулес», сметана, масло сливочное, сахар-песок</i>	Калорийно-204, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-28
Итого за Завтрак			Калорийно-430, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-70
Итого за день			Калорийно-430, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-70

(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	101	Суп молочный с крупой <i>молоко 2,5%, крупа пшеничная "артек", сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-188, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-21
35	1	Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15
180	412	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак			Калорийно-389, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-46
<u>2-ой завтрак</u>			
80	386	Фрукты и ягоды свежие	Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
<u>Обед</u>			
180	82	Рассольник ленинградский <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, сметана, соль, лук репчатый, масло растительное, лавровый лист</i>	Калорийно-156, Белки-21, Жиры-6, Жиры-6, Углеводы-21
200	321	Плов из птицы (3-7) <i>филе куриное, рис, лук репчатый, морковь, томат-пюре, масло сливочное</i>	Калорийно-110, Белки-25, Жиры-7, Углеводы-34
50	70	Овощи натур сол помидоры	Калорийно-11, Белки-1, Углеводы-2
30	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
40	0,1	Хлеб ржаной	Калорийно-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
150	394	Компот из сушеных фруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийно-85, Углеводы-21
Итого за Обед			Калорийно-533, Белки-53, Жиры-14, Жиры-6, Углеводы-112

Полдник

205 **194** **Каша из смеси круп с яблоками**

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

Калорийно-232, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-32

50 **9** **Печенье**

Калорийно-187, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34

180 **412** **Чай с лимоном**

сахар-песок, лимоны, чай

Калорийно-37, Углеводы-10

Итого за Полдник Калорийно-456, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-76

Итого за день Калорийно-1 594, Белки-84, Жиры-39, Жиры-6,
Углеводы-284

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025