

**(1,5-3 года 10,5 часов Теремок Гвардейское)**

| Выход (г)                    | Рецептура | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|-----------|---|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>        |           |   |  |
| 140                          | 100       | <b>Суп молочный с макаронными изделиями 1</b><br><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><br><i>хлеб пшеничный, повидло</i>   | Калорийно-223, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39                                    |
| 150                          | 412       | <b>Чай с лимоном</b><br><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><br><i>картофель, свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана, томат-пюре, масло растительное, соль, сахар-песок, лавровый лист</i> | Калорийно-216, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-19                                  |
| 110                          | 339       | <b>Пюре картофельное</b><br><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><br><i>филе рыбное (мороженое), морковь, яйца куриные в скорлупе свежие, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное, лук репчатый</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><br><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      412      Чай с лимоном**

*сахар-песок, лимоны, чай*

Калорийно-31, Углеводы-8

---

**Итого за Полдник** Калорийно-250, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-33

---

**Итого за день** Калорийно-1 425, Белки-43, Жиры-36, Углеводы-221

---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025