

(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)
<u>Завтрак</u>			
140	101	Суп молочный с крупой <i>молоко 2,5%, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17
45	3	Бутерброды с сыром 1-3 года <i>хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	Калорийно-187, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-20
150	412	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-31, Углеводы-8
Итого за Завтрак			Калорийно-364, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-45
<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>			
150	93	Суп фасолевый <i>картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист</i>	Калорийно-177, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-32
110	0,01	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийно-191, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36
60	293	Гуляш из отварного мяса 1-3 года <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, мука пшеничная</i>	Калорийно-62, Калорийность-83, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-1
80	21	Салат из белокочанной капусты и яблок <i>капуста белокочанная, морковь, сахар-песок, масло растительное</i>	Калорийно-141, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-14
20	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-49, Белки-1, Углеводы-10
30	0,1	Хлеб ржаной	Калорийно-73, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14
150	394	Компот из сушеных фруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийно-85, Углеводы-21
Итого за Обед			Калорийно-778, Калорийность-83, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-128

Полдник

130	223	Запеканка из творога 70	Калорийно-708, Белки-49, Жиры-34, Углеводы-55
<i>творог 9% жирности, сахар-песок, крупа манная, сухари панировочные, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, сметана</i>			
30	369	Соус молочный (сладкий)	Калорийно-1, Жиры-1, Углеводы-2
<i>молоко 2,5%, сахар-песок, масло сливочное, мука пшеничная</i>			
150	414	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	Калорийно-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
<i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток растворимый</i>			

Итого за Полдник Калорийно-794, Белки-52, Жиры-38, Углеводы-70

Итого за день Калорийно-2 152, Калорийность-83, Белки-91,
Жиры-71, Углеводы-293

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025