

| Выход (г) | Рецептура | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|-----------|--|--|
| <u>2-ой завтрак</u> | | | |
| 130 | 0,27 | Каша вязкая (перловая, овсянная) <i>крупя «геркулес», масло растительное</i> | |
| 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 | 319 | Птица, тушеная в соусе с овощами 3-7 лет - Соус сметанный <i>филе куриное, картофель, лук репчатый, морковь, горошек, зеленый консервированный, крупа кукурузная</i> | Калорийно-106, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-14 |
| Итого за Обед | | | Калорийно-106, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-14 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 130 | 313 | Каша рассыпчатая (313) <i>крупя кукурузная, масло растительное</i> | Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42 |
| Итого за Полдник | | | Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42 |
| Итого за день | | | Калорийно-548, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-106 |

(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 «геркулес», 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> | | | |
| 150 | 420 | Кефир, простокваша, ряженка, айран | Калорийно-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9 |
| Итого за 2-ой завтрак | | | Калорийно-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 180 | 86 | Суп картофельный с крупой <i>картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист</i> | Калорийно-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-23 |
| 150 | 319 | Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет - Соус сметанный <i>картофель, филе куриное, горошек, зеленый консервированный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, сметана, мука пшеничная</i> | Калорийно-106, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-14 |
| 60 | 36 | Салат из свеклы с яблоками <i>свекла, яблоки, масло растительное, сахар-песок</i> | Калорийно-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7 |
| 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-495, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-99 |

Полдник

130 261 Рыба тушеная с овощами

филе рыбное (мороженое), лук репчатый, морковь, масло растительное, томат-пюре

Калорийно-120, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-4

130 313 Каша рассыпчатая (313)

крупя кукурузная, масло сливочное

Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42

30 0,1 Хлеб пшеничный

Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15

180 412 Чай с лимоном

сахар-песок, лимоны, чай

Калорийно-37, Углеводы-10

Итого за Полдник Калорийно-456, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-71

Итого за день Калорийно-1 473, Белки-60, Жиры-39, Углеводы-225

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025