

(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>			
155	194	Каша из смеси круп с яблоками <i>молоко 2,5%, тыква, крупа гречневая, крупа «геркулес», сметана, пшено, масло сливочное, сахар-песок</i>	Калорийно-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-24
35	1	Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15
150	412	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-31, Углеводы-8
Итого за Завтрак			Калорийно-371, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-47
<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	82	Рассольник ленинградский <i>картофель, огурцы соленые, крупа перловая, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист</i>	Калорийно-130, Белки-17, Жиры-5, Жиры-5, Углеводы-18
120	315	Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом <i>филе куриное, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, яйца куриные в скорлупе свежие, рис, масло сливочное, томат-пюре, мука пшеничная</i>	Калорийно-195, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-18
40	70	Овощи натур сол помидоры.	Калорийно-6, Углеводы-1
15	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-37, Белки-1, Углеводы-7
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-526, Белки-32, Жиры-14, Жиры-5, Углеводы-79

Полдник

100 220 Макароны отварные с сыром 1-3 года

макаронные изделия 1 сорта, сыр российский, масло сливочное

Калорийно-236, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-40

50 456 Булочка "Веснушка"

мука пшеничная, яйца куриные в скорлупе свежие, изюм, сахар-песок, масло сливочное, масло растительное, дрожжи сухие, соль

Калорийно-151, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-27

150 416 Какао с молоком 1-3 года

молоко 2,5%, сахар-песок, какао-порошок

Калорийно-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16

Итого за Полдник Калорийно-494, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-83

Итого за день Калорийно-1 607, Белки-68, Жиры-38, Жиры-5,
Углеводы-259

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025