

(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>			
205	194	Каша из смеси круп с яблоками <i>молоко 2,5%, яблоки, крупа «геркулес», крупа гречневая, масло сливочное, сметана, сахар-песок, пишено</i>	Калорийно-232, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-32
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-433, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-57
<u>2-ой завтрак</u>			
180	420	Кефир, простокваша, ряженка, айран	Калорийно-159, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-159, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11
<u>Обед</u>			
180	86	Суп картофельный с крупой <i>картофель, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист</i>	Калорийно-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-23
120		Азу с отварным картофелем <i>картофель, филе куриное, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, мука пшеничная, томат-пюре, масло растительное, масло сливочное кг</i>	Калорийно-413, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-24
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-755, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-104

Полдник

130 261 Рыба тушеная с овощами

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

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

130 335 Макароны изделия отварные с маслом

макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное

Калорийно-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17

30 0,1 Хлеб пшеничный

Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15

180 418 Соки овощные, фруктовые и ягодные

Калорийно-175, Белки-1, Углеводы-42

Итого за Полдник Калорийно-475, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-78

Итого за день Калорийно-1 822, Белки-78, Жиры-60, Углеводы-250

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025