

**(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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
140	101	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>молоко 2,5%, крупа «геркулес», сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17
35	1	<b>Бутерброды с маслом</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15
150	412	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-31, Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийно-341, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-40
<b><u>2-ой завтрак</u></b>			
80	386	<b>Фрукты и ягоды свежие</b>	Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
<b><u>Обед</u></b>			
150	82	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, масло растительное, сметана, крупа перловая, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийно-130, Белки-17, Жиры-5, Жиры-5, Углеводы-18
160	321	<b>Плов из птицы (3-7)</b> <i>филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат-пюре</i>	Калорийно-88, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-27
40	70	<b>Овощи натур сол помидоры</b>	Калорийно-8, Углеводы-2
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	348	<b>Компот из плодов сушеных</b> <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийно-442, Белки-1, Углеводы-108
<b>Итого за Обед</b>			Калорийно-778, Белки-42, Жиры-12, Жиры-5, Углеводы-176

**Полдник**

**155      194      *Каша из смеси круп с яблоками***

*молоко 2,5%, крупа «геркулес», крупа гречневая, яблоки, масло сливочное, сметана, пшено, сахар-песок*

Калорийно-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-24

**50      9      *Печенье***

Калорийно-187, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34

**150      412      *Чай с лимоном***

*сахар-песок, лимоны, чай*

Калорийно-31, Углеводы-8

---

**Итого за Полдник** Калорийно-394, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-66

---

**Итого за день** Калорийно-1 729, Белки-69, Жиры-34, Жиры-5,  
Углеводы-332

---

\_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025