

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	313	<b>Каша рассыпчатая (313)</b> <i>крупа «геркулес», масло растительное</i>	Калорийно-174, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-32
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийно-174, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-32
<b><u>Обед</u></b>			
100	82	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, соль, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, лавровый лист</i>	Калорийно-87, Белки-12, Жиры-4, Жиры-4, Углеводы-12
100	313	<b>Каша рассыпчатая (313)</b> <i>крупа гречневая, масло растительное</i>	Калорийно-174, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-32
<b>Итого за Обед</b>			Калорийно-261, Белки-15, Жиры-7, Жиры-4, Углеводы-44
<b>Итого за день</b>			Калорийно-435, Белки-18, Жиры-10, Жиры-4, Углеводы-76

**(3-7 лет 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>			
180	101	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>молоко 2,5%, крупа «геркулес», сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-188, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-21
35	1	<b>Бутерброды с маслом</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15
180	412	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-37, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийно-389, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-46
<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>			
180	82	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана, соль, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, лавровый лист</i>	Калорийно-156, Белки-21, Жиры-6, Жиры-6, Углеводы-21
200	321	<b>Плов из птицы (3-7)</b> <i>филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат-пюре</i>	Калорийно-110, Белки-25, Жиры-7, Углеводы-34
50	70	<b>Овощи натур сол помидоры</b>	Калорийно-11, Белки-1, Углеводы-2
30	0,1	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
40	0,1	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийно-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
150	394	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийно-85, Углеводы-21
<b>Итого за Обед</b>			Калорийно-533, Белки-53, Жиры-14, Жиры-6, Углеводы-112

**Полдник**

**205      194      *Каша из смеси круп с яблоками***

*молоко 2,5%, яблоки , масло сливочное, сметана, сахар-песок, пшено*

Калорийно-232, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-32

**50      9      *Печенье***

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

**180      412      *Чай с лимоном***

*сахар-песок, лимоны, чай*

Калорийно-37, Углеводы-10

---

**Итого за Полдник** Калорийно-456, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-76

---

**Итого за день** Калорийно-1 594, Белки-84, Жиры-39, Жиры-6,  
Углеводы-284

---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025