

**(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%, пишено, 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>			
150	418	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийно-146, Белки-1, Углеводы-35
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			Калорийно-146, Белки-1, Углеводы-35
<b><u>Обед</u></b>			
150	90	<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</b> <i>картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное, филе рыбное (мороженое), яйца куриные в скорлупе свежие, соль, томат-пюре</i>	Калорийно-121, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-17
110	339	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко 2,5%, масло сливочное</i>	Калорийно-87, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
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	394	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийно-85, Углеводы-21
55		<b>Оладьи из печени</b> <i>печень говяжья, хлеб пшеничный, масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийно-64, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-4
<b>Итого за Обед</b>			Калорийно-475, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-78

Полдник

80 229 **Омлет натуральный 1-3 года**

*яйца куриные в скорлупе свежие, молоко 2,5%, масло сливочное*

Калорийно-226, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-2

30 0,1 **Хлеб пшеничный**

Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15

40 57 **Икра кабачковая**

Калорийно-92, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9

150 412 **Чай с лимоном**

*сахар-песок, лимоны, чай*

Калорийно-31, Углеводы-8

---

**Итого за Полдник** Калорийно-422, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-34

**Итого за день** Калорийно-1 384, Белки-53, Жиры-54, Углеводы-187

---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025