

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	-----------	--------------------	--------------------------------------------------------------------------------

**Завтрак**

100      0,03      **Каша пшениная рассыпчатая**

*пшено, соль*

**Итого за Завтрак****Обед**

105      136      **Картофель отварной**

*картофель, масло растительное*

50      **Печень тертая**

*яйца куриные в скорлупе свежие, печень говяжья, лук репчатый, масло растительное*

**Итого за Обед****Полдник**

40      227      **Яйца вареные**

Калорийно-63, Белки-5

**Итого за Полдник** Калорийно-63, Белки-5**Итого за день** Калорийно-63, Белки-5

**(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%, пишено, 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>			
180	418	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийно-175, Белки-1, Углеводы-42
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			Калорийно-175, Белки-1, Углеводы-42
<b><u>Обед</u></b>			
180	90	<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</b> <i>картофель, филе рыбное (мороженое), лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, томат-пюре, яйца куриные в скорлупе свежие, лавровый лист</i>	Калорийно-145, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-20
150	339	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко 2,5%, масло сливочное</i>	Калорийно-119, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18
55		<b>Оладьи из печени</b> <i>печень говяжья, хлеб пшеничный, масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийно-64, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-4
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-595, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-99

**Полдник**

**100 229 Омлет натуральный 3-7 лет**

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

Калорийно-256, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-3

**30 0,1 Хлеб пшеничный**

Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15

**50 57 Икра кабачковая**

Калорийно-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11

**180 412 Чай с лимоном**

*сахар-песок, лимоны, чай*

Калорийно-37, Углеводы-10

---

**Итого за Полдник** Калорийно-481, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-39

---

**Итого за день** Калорийно-1 640, Белки-63, Жиры-62, Углеводы-226

---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025