

(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)
<u>Завтрак</u>			
140	101	Суп молочный с крупой <i>молоко 2,5%, крупа пшеничная "артек", сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17
45	3	Бутерброды с сыром 1-3 года <i>хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	Калорийно-187, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-20
150	412	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-31, Углеводы-8
Итого за Завтрак			Калорийно-364, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-45
<u>2-ой завтрак</u>			
80	420	Кефир, простокваша, ряженка, айран	Калорийно-71, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-5
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-71, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-5
<u>Обед</u>			
150	93	Суп фасолевый <i>картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист</i>	Калорийно-177, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-32
110	0,01	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийно-191, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36
60	293	Гуляш из отварного мяса 1-3 года <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная, томат-пюре</i>	Калорийно-62, Калорийность-83, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-1
80	46	Винегрет овощной <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийно-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
20	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-49, Белки-1, Углеводы-10
30	0,1	Хлеб ржаной	Калорийно-73, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14
150	394	Компот из сушеных фруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийно-85, Углеводы-21
Итого за Обед			Калорийно-713, Калорийность-83, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-121

Полдник

130	223	Запеканка из творога 70	Калорийно-708, Белки-49, Жиры-34, Углеводы-55
		<i>творог 9% жирности, сахар-песок, крупа манная, сухари панировочные, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, сметана</i>	
30	369	Соус молочный (сладкий)	Калорийно-1, Жиры-1, Углеводы-2
		<i>молоко, сахар-песок, масло сливочное, мука пшеничная 1 с</i>	
150	414	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	Калорийно-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
		<i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток растворимый</i>	

Итого за Полдник Калорийно-794, Белки-52, Жиры-38, Углеводы-70

Итого за день Калорийно-1 942, Калорийность-83, Белки-91,
Жиры-72, Углеводы-241

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025