

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>			
130	313	<i>Каша рассыпчатая (313)</i> <i>крупя ячневая, масло растительное</i>	Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
Итого за Завтрак			Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
<u>Обед</u>			
150	319	<i>Птица, тушеная в соусе с овощами 3-7 лет - Соус сметанный с томатом</i> <i>филе куриное, картофель, морковь, горошек, зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное</i>	
Итого за Обед			
<u>Полдник</u>			
130	313	<i>Каша рассыпчатая (313)</i> <i>крупя кукурузная, масло растительное</i>	Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
Итого за Полдник			Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
Итого за день			Калорийно-452, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-84

(3-7 лет 10,5 часов Теремок Гвардейское)

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>			
180	101	Суп молочный с крупой <i>молоко 2,5%, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-188, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-21
35	1	Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15
180	412	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак			Калорийно-389, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-46
<u>2-ой завтрак</u>			
80	386	Фрукты и ягоды свежие	Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
<u>Обед</u>			
180	86	Суп картофельный с крупой <i>картофель, крупа гречневая, соль, морковь, лук репчатый, масло растительное, лавровый лист</i>	Калорийно-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-23
150	319	Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет - Соус сметанный <i>картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, горошек, зеленый консервированный, сметана, масло сливочное, мука пшеничная</i>	Калорийно-106, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-14
60	36	Салат из свеклы с яблоками <i>свекла, яблоки, масло растительное, сахар-песок</i>	Калорийно-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
30	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
40	0,1	Хлеб ржаной	Калорийно-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
150	394	Компот из сушеных фруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийно-85, Углеводы-21
Итого за Обед			Калорийно-495, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-99

Полдник

130 261 Рыба тушеная с овощами

филе рыбное (мороженое), лук репчатый, морковь, масло растительное, томат-пюре

Калорийно-120, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-4

130 313 Каша рассыпчатая (313)

крупa кукурузная, масло сливочное

Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42

30 0,1 Хлеб пшеничный

Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15

180 412 Чай с лимоном

сахар-песок, лимоны, чай

Калорийно-37, Углеводы-10

Итого за Полдник Калорийно-456, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-71

Итого за день Калорийно-1 556, Белки-55, Жиры-32, Углеводы-266

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025