

(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	100	Суп молочный с макаронными изделиями 1 <i>молоко 2,5%, макаронные изделия 1 сорта, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-185, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-23
50	2	Бутерброды с джемом или повидлом <i>хлеб пшеничный, повидло</i>	Калорийно-223, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39
150	412	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-31, Углеводы-8
Итого за Завтрак			Калорийно-439, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-70
<u>2-ой завтрак</u>			
150	418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийно-146, Белки-1, Углеводы-35
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-146, Белки-1, Углеводы-35
<u>Обед</u>			
150	63	Борщ с капустой и картофелем <i>картофель, свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана, томат-пюре, масло растительное, соль, сахар-песок, лавровый лист</i>	Калорийно-216, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-19
110	339	Пюре картофельное <i>картофель, молоко 2,5%, масло сливочное</i>	Калорийно-87, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
60	272	Котлеты рыбные любительские с маслом <i>филе рыбное (мороженое), морковь, яйца куриные в скорлупе свежие, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное, лук репчатый</i>	
40	70	Овощи натур сол помидоры	Калорийно-8, Углеводы-2
15	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-37, Белки-1, Углеводы-7
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-506, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-76

Полдник

110 143 Капуста тушеная (3-7)

капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томат-пюре, сахар-песок, мука пшеничная

Калорийно-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10

40 227 Яйца вареные

Калорийно-63, Белки-5

30 0,1 Хлеб пшеничный

Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15

150 412 Чай с лимоном

сахар-песок, лимоны, чай

Калорийно-31, Углеводы-8

Итого за Полдник Калорийно-250, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-33

Итого за день Калорийно-1 341, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-214

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025