

**(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	100	<b>Суп молочный с макаронными изделиями 1</b> <i>молоко 2,5%, макаронные изделия 1 сорта, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-237, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-29
50	2	<b>Бутерброды с джемом или повидлом</b> <i>хлеб пшеничный, повидло</i>	Калорийно-223, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39
180	412	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-37, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийно-497, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-78
<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	63	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <i>картофель, свекла, капуста белокочанная, морковь, сметана, лук репчатый, томат-пюре, соль, масло растительное, сахар-песок, лавровый лист</i>	Калорийно-259, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-22
150	339	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко 2,5%, масло сливочное</i>	Калорийно-119, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18
80	272	<b>Котлеты рыбные любительские с маслом 3-7 лет</b> <i>филе рыбное (мороженое), морковь, яйца куриные в скорлупе свежие, молоко 2,5%, лук репчатый, масло сливочное</i>	Калорийно-135, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-11
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
180	394	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийно-102, Углеводы-25
<b>Итого за Обед</b>			Калорийно-797, Белки-40, Жиры-21, Углеводы-112

**Полдник**

**150      143      Капуста тушеная (3-7)**

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

Калорийно-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14

**40      227      Яйца вареные**

Калорийно-63, Белки-5

**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-286, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-39

---

**Итого за день** Калорийно-1 755, Белки-65, Жиры-41, Углеводы-271

---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025