

| Выход (г) | Рецептура | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|-----------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 130 | 313 | Каша рассыпчатая (313) <i>крупя ячневая, масло сливочное</i> | Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42 |
| Итого за Завтрак | | | Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 150/7 | 411 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай</i> | |
| Итого за Полдник | | | |
| Итого за день | | | Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42 |

(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 |
| 55 | 1 | Бутерброды с сыром 3-7 лет <i>хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i> | Калорийно-320, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-34 |
| 180 | 412 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i> | Калорийно-37, Углеводы-10 |
| Итого за Завтрак | | | Калорийно-545, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-65 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | | |
| 80 | 386 | Флоды и ягоды свежие | Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50 |
| Итого за 2-ой завтрак | | | Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 180 | 93 | Суп фасолевый <i>картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист</i> | Калорийно-212, Белки-12, Жиры-1, Углеводы-38 |
| 80 | 293 | Гуляш из отварного мяса 1-3 года <i>филе куриное, лук репчатый, морковь, томат-пюре, масло сливочное, мука пшеничная</i> | Калорийно-83, Калорийность-111, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-2 |
| 100 | 46 | Винегрет овощной <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, масло растительное, лук репчатый</i> | Калорийно-95, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8 |
| 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 |
| 130 | 0,01 | Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i> | Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42 |
| Итого за Обед | | | Калорийно-872, Калорийность-111, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-145 |

Полдник

| | | | |
|------------|------------|---|---|
| 150 | 223 | Запеканка из творога 70 | Калорийно-816, Белки-57, Жиры-39, Углеводы-64 |
| | | <i>творог 9% жирности, сахар-песок, крупа манная, сухари панировочные, масло сливочное, сметана, яйца куриные в скорлупе свежие</i> | |
| 30 | 369 | Соус молочный (сладкий) | Калорийно-1, Жиры-1, Углеводы-2 |
| | | <i>молоко 2,5%, сахар-песок, масло сливочное, мука пшеничная</i> | |
| 180 | 414 | Кофейный напиток с молоком 3-7 лет | Калорийно-102, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16 |
| | | <i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток растворимый</i> | |

Итого за Полдник Калорийно-919, Белки-61, Жиры-43, Углеводы-82

Итого за день Калорийно-2 552, Калорийность-111, Белки-111,
Жиры-85, Углеводы-342

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025