

**(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)
-----------	-----------	--------------------	--

**Завтрак**

**140 101 Суп молочный с крупой** Калорийно-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17

*молоко 2,5%, крупа пшеничная "артек", сахар-песок, масло сливочное*

**35 1 Бутерброды с маслом** Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15

*хлеб пшеничный, масло сливочное*

**150 411 Чай с сахаром**

*сахар-песок, чай*

**Итого за Завтрак** Калорийно-310, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-32

**2-ой завтрак**

**150 420 Кефир, простокваша, ряженка, айран** Калорийно-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9

**Итого за 2-ой завтрак** Калорийно-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9

**Обед**

**150 86 Суп картофельный с крупой** Калорийно-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19

*картофель, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, крупа гречневая, лавровый лист*

**120 319 Птица, тушенная в соусе с овощами 1-3 года - Соус сметанный (масло, мука рисовая)** Калорийно-56, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-7

*картофель, филе куриное, морковь, горошек, зеленый консервированный, лук репчатый, сметана, масло сливочное, мука пшеничная*

**40 36 Салат из свеклы с яблоками** Калорийно-39, Жиры-2, Углеводы-5

*свекла, яблоки, масло растительное, сахар-песок*

**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** Калорийно-85, Углеводы-21

*сухофрукты (смесь), сахар-песок*

**Итого за Обед** Калорийно-353, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-73

**Полдник**

**120 261 Рыба тушеная с овощами**

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

Калорийно-111, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-3

**110 313 Каша рассыпчатая (313)**

*крупa кукурузная, масло сливочное*

Калорийно-191, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36

**30 0,1 Хлеб пшеничный**

Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15

**150 411 Чай с сахаром**

*сахар-песок, чай*

---

**Итого за Полдник** Калорийно-375, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-54

---

**Итого за день** Калорийно-1 171, Белки-50, Жиры-35, Углеводы-168

---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025