

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>			
180	194	Каша из смеси круп с яблоками <i>пшено, крупа «геркулес», крупа гречневая, тыква, масло сливочное, сахар-песок</i>	Калорийно-204, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-28
Итого за Завтрак			Калорийно-204, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-28
<u>Обед</u>			
160	315	Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом <i>филе куриное, капуста белокочанная, лук репчатый, рис, масло растительное, томат-пюре</i>	Калорийно-260, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-24
Итого за Обед			Калорийно-260, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-24
<u>Полдник</u>			
150	218	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия 1 сорта, масло растительное</i>	
150/7	411	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай</i>	
Итого за Полдник			
Итого за день			Калорийно-464, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-52

(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>			
205	194	Каша из смеси круп с яблоками <i>молоко 2,5%, тыква, крупа гречневая, крупа «геркулес», пшено, сметана, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-232, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-32
35	1	Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15
180	411	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай</i>	
Итого за Завтрак			Калорийно-396, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-47
<u>2-ой завтрак</u>			
180	420	Кефир, простокваша, ряженка, айран	Калорийно-159, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-159, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11
<u>Обед</u>			
180	82	Рассольник ленинградский <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, сметана, соль, лук репчатый, масло растительное, лавровый лист</i>	Калорийно-156, Белки-21, Жиры-6, Жиры-6, Углеводы-21
160	315	Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом <i>капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, рис, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, томат-пюре, мука пшеничная</i>	Калорийно-260, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-24
50	70	Овощи натур сол помидоры	Калорийно-11, Белки-1, Углеводы-2
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-683, Белки-42, Жиры-18, Жиры-6, Углеводы-102

Полдник

150 220 Макароны отварные с сыром 3-7 лет

макаронные изделия 1 сорта, сыр российский, масло сливочное

Калорийно-396, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-68

50 456 Булочка "Веснушка"

мука пшеничная, изюм, сахар-песок, масло растительное, масло сливочное, дрожжи сухие, яйца куриные в скорлупе свежие, соль

Калорийно-151, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-27

180 416 Какао с молоком 1-3 года

молоко 2,5%, сахар-песок, какао-порошок

Калорийно-128, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19

Итого за Полдник Калорийно-675, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-114

Итого за день Калорийно-1 913, Белки-90, Жиры-57, Жиры-6,
Углеводы-274

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025