

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>			
180	194	<b><i>Каша из смеси круп с яблоками</i></b> <i>пшено, крупа «геркулес», крупа гречневая, тыква, масло сливочное, сахар-песок</i>	Калорийно-204, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-28
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийно-204, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-28
<b><u>Полдник</u></b>			
150/7	411	<b><i>Чай с сахаром</i></b> <i>сахар-песок, чай</i>	
<b>Итого за Полдник</b>			
<b>Итого за день</b>			Калорийно-204, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-28

**(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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
155	194	<b>Каша из смеси круп с яблоками</b> <i>молоко 2,5%, тыква, крупа гречневая, крупа «геркулес», пшено, сметана, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-24
35	1	<b>Бутерброды с маслом</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15
150	411	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай</i>	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийно-340, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-39
<b><u>2-ой завтрак</u></b>			
150	420	<b>Кефир, простокваша, ряженка, айран</b>	Калорийно-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			Калорийно-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9
<b><u>Обед</u></b>			
150	82	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель, огурцы соленые, крупа перловая, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист</i>	Калорийно-130, Белки-17, Жиры-5, Жиры-5, Углеводы-18
120	315	<b>Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом</b> <i>капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, рис, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, томат-пюре, мука пшеничная</i>	Калорийно-195, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-18
40	70	<b>Овощи натур сол помидоры.</b>	Калорийно-6, Углеводы-1
15	0,1	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийно-37, Белки-1, Углеводы-7
30	0,1	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийно-73, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14
150	394	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийно-85, Углеводы-21
<b>Итого за Обед</b>			Калорийно-526, Белки-32, Жиры-14, Жиры-5, Углеводы-79

**Полдник**

**100 220 Макароны отварные с сыром 1-3 года**

*макаронные изделия 1 сорта, сыр российский, масло сливочное*

Калорийно-236, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-40

**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

**150 416 Какао с молоком 1-3 года**

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

Калорийно-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16

---

**Итого за Полдник** Калорийно-494, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-83

---

**Итого за день** Калорийно-1 493, Белки-73, Жиры-45, Жиры-5,  
Углеводы-210

---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025