

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	-----------	--------------------	--

Завтрак

150 218 Макароны отварные

макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное

Итого за Завтрак

Полдник

150/7 411 Чай с сахаром

сахар-песок, чай

Итого за Полдник

Итого за день

(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 99 Суп молочный манный Калорийно-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-21

молоко 2,5%, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное

50 2 Бутерброды с джемом или повидлом Калорийно-223, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39

хлеб пшеничный, повидло

150 411 Чай с сахаром

сахар-песок, чай

Итого за Завтрак Калорийно-388, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-60

2-ой завтрак

150 418 Соки овощные, фруктовые и ягодные Калорийно-146, Белки-1, Углеводы-35

Итого за 2-ой завтрак Калорийно-146, Белки-1, Углеводы-35

Обед

150 Суп картофельный крестьянский Калорийно-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9

капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, пшено, сметана, соль, масло растительное, масло сливочное, лавровый лист

110 0,19 Каша пшеничная рассыпчатая Калорийно-191, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36

крупа пшеничная "артек", масло сливочное

80 261 Рыба, тушенная с овощами

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

80 21 Салат из белокочанной капусты и яблок Калорийно-141, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-14

капуста белокочанная, морковь, сахар-песок, масло растительное

15 0,1 Хлеб пшеничный Калорийно-37, Белки-1, Углеводы-7

30 0,1 Хлеб ржаной Калорийно-73, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14

150 417 Напиток из плодов шиповника 1-3 года Калорийно-79, Белки-1, Углеводы-19

шиповник сухой, сахар-песок

Итого за Обед Калорийно-597, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-99

Полдник

80	443	<i>Крендель сахарный</i>	Калорийно-381, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-57
		<i>мука пшеничная, сахар-песок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	
110		<i>Плов фруктовый</i>	Калорийно-133, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
		<i>яблоки, рис, сахар-песок, масло сливочное</i>	
150	414	<i>Кофейный напиток с молоком 1-3 года</i>	Калорийно-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
		<i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток растворимый</i>	

Итого за Полдник Калорийно-599, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-92

Итого за день Калорийно-1 730, Белки-38, Жиры-48, Углеводы-286

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025