

**(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%, яблоки, пшено, сметана, масло сливочное, сахар-песок</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	412	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-31, Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийно-371, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-47
<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	86	<b>Суп картофельный с крупой</b> <i>картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист</i>	Калорийно-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19
100		<b>Азу с отварным картофелем</b> <i>картофель, говядина (коплетное мясо), морковь, огурцы соленые, лук репчатый, мука пшеничная, томат-пюре, масло растительное, масло сливочное кг</i>	Калорийно-344, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-20
40	70	<b>Овощи натур сол помидоры</b>	Калорийно-8, Углеводы-2
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-610, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-83

**Полдник**

**100 261 Рыба тушеная с овощами**

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

Калорийно-93, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-3

**110 335 Макароны отварные с маслом**

*макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное*

Калорийно-90, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14

**30 0,1 Хлеб пшеничный**

Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15

**150 412 Чай с лимоном 3-7 лет**

*чай, сахар-песок, лимоны*

---

**Итого за Полдник** Калорийно-256, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-32

**Итого за день** Калорийно-1 370, Белки-65, Жиры-50, Углеводы-171

---

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025