

(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)
<u>Завтрак</u>			
140	101	Суп молочный с крупой <i>молоко 2,5%, крупа пшеничная "артек", сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17
35	1	Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15
150	412	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-31, Углеводы-8
Итого за Завтрак			Калорийно-341, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-40
<u>2-ой завтрак</u>			
150	418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийно-146, Белки-1, Углеводы-35
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-146, Белки-1, Углеводы-35
<u>Обед</u>			
150	90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками <i>картофель, лук репчатый, морковь, филе рыбное (мороженое), томат-пюре, масло растительное, яйца куриные в скорлупе свежие, соль</i>	Калорийно-121, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-17
110	339	Пюре картофельное <i>картофель, молоко 2,5%, масло сливочное</i>	Калорийно-87, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
40	70	Овощи натур сол помидоры	Калорийно-8, Углеводы-2
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 <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийно-85, Углеводы-21
55		Оладьи из печени <i>печень говяжья, хлеб пшеничный, масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийно-64, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-4
Итого за Обед			Калорийно-475, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-78

Полдник

80 229 Омлет натуральный 1-3 года

яйца куриные в скорлупе свежие, молоко 2,5%, масло сливочное

Калорийно-226, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-2

30 0,1 Хлеб пшеничный

Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15

40 57 Икра кабачковая

Калорийно-92, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9

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-498, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-42

Итого за день Калорийно-1 460, Белки-57, Жиры-57, Углеводы-195

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025