

(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

140 101 Суп молочный с крупой Калорийно-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17

молоко 2,5%, крупа пшеничная "артек", сахар-песок, масло сливочное

35 1 Бутерброды с маслом Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15

хлеб пшеничный, масло сливочное

150 412 Чай с лимоном Калорийно-31, Углеводы-8

сахар-песок, лимоны, чай

Итого за Завтрак Калорийно-341, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-40

2-ой завтрак

150 420 Кефир, простокваша, ряженка, айран Калорийно-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9

Итого за 2-ой завтрак Калорийно-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9

Обед

150 86 Суп картофельный с крупой Калорийно-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19

картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист

120 319 Птица, тушенная в соусе с овощами 1-3 года - Соус сметанный (масло, мука рисовая) Калорийно-56, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-7

картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана, горошек, зеленый консервированный, мука пшеничная, масло сливочное, соль

40 36 Салат из свеклы с яблоками Калорийно-39, Жиры-2, Углеводы-5

свекла, яблоки, масло растительное, сахар-песок

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 Калорийно-85, Углеводы-21

сухофрукты (смесь), сахар-песок

Итого за Обед Калорийно-353, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-73

Полдник

120	261	<i>Рыба тушеная с овощами</i>	Калорийно-111, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-3
<i>филе рыбное (мороженое), морковь, томат-пюре, лук репчатый, масло растительное</i>			
110	313	<i>Каша рассыпчатая (313)</i>	Калорийно-191, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36
<i>крупа гречневая, масло сливочное</i>			
30	0,1	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
150	412	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийно-31, Углеводы-8
<i>сахар-песок, лимоны, чай</i>			

Итого за Полдник Калорийно-406, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-62

Итого за день Калорийно-1 233, Белки-50, Жиры-35, Углеводы-184

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025