

(3-7 лет 10,5 часов Теремок Гвардейское)

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>			
205	194	Каша из смеси круп с яблоками <i>молоко 2,5%, яблоки, пшено, сметана, масло сливочное, сахар-песок</i>	Калорийно-232, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-32
35	1	Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15
180	412	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак			Калорийно-433, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-57
<u>2-ой завтрак</u>			
80	386	Фрукты и ягоды свежие	Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
<u>Обед</u>			
180	82	Рассольник ленинградский <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист, сметана</i>	Калорийно-156, Белки-21, Жиры-6, Жиры-6, Углеводы-21
160	315	Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом <i>капуста белокочанная, филе куриное, лук репчатый, рис, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, томат-пюре, мука пшеничная, сметана</i>	Калорийно-260, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-24
50	70	Овощи натур сол помидоры	Калорийно-11, Белки-1, Углеводы-2
30	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
40	0,1	Хлеб ржаной	Калорийно-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
150	394	Компот из сушеных фруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийно-85, Углеводы-21
Итого за Обед			Калорийно-683, Белки-42, Жиры-18, Жиры-6, Углеводы-102

Полдник

150	220	Макароны отварные с сыром 3-7 лет	Калорийно-396, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-68
<i>макаронные изделия 1 сорта, сыр, масло сливочное</i>			
50	456	Булочка "Веснушка"	Калорийно-151, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-27
<i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, маргарин, изюм, дрожжи прессованные, яйцо, мука пшеничная 1 с, соль</i>			
180	416	Какао с молоком 1-3 года	Калорийно-128, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19
<i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао-порошок</i>			

Итого за Полдник Калорийно-675, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-114

Итого за день Калорийно-2 007, Белки-84, Жиры-48, Жиры-6, Углеводы-323

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025