

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

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

Завтрак

180	101	Суп молочный с крупой <i>молоко 2,5%, крупа пшеничная "артек", сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-188, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-21
55	1	Бутерброды с сыром 3-7 лет <i>сыр российский, хлеб пшеничный</i>	Калорийно-320, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-34
180	412	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-37, Углеводы-10

Итого за Завтрак Калорийно-545, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-65**2-ой завтрак**

80	386	Плоды и ягоды свежие	Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
----	-----	-----------------------------	-------------------------------------

Итого за 2-ой завтрак Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50**Обед**

180	69	Борщ с фасолью и картофелем <i>свекла, картофель, морковь, фасоль, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, сахар-песок, сметана, лавровый лист, соль</i>	Калорийно-85, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11
150	335	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное</i>	Калорийно-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
30	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
50	70	Овощи натур сол помидоры	Калорийно-11, Белки-1, Углеводы-2
40	0,1	Хлеб ржаной	Калорийно-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
150	400	Кисель из сока натурального <i>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	Калорийно-177, Углеводы-43
85	299	Котлеты, биточки, шницели рубленые 3-7 лет <i>говядина (котлетное мясо), молоко 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, лук репчатый, яйца куриные в скорлупе свежие</i>	Калорийно-173, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-12

Итого за Обед Калорийно-740, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-121

Полдник

120

245

Сырники из творога с маслом 3-7 лет

Калорийно-420, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-20

творог 9% жирности, мука пшеничная, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, крупа манная, масло растительное, сахар-песок

30

372

Соус сметанный

Калорийно-7, Углеводы-1

сметана, мука пшеничная, соль

180

419

Молоко кипяченое

Калорийно-18, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10

Итого за Полдник

Калорийно-445, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-31

Итого за день

Калорийно-1 946, Белки-82, Жиры-65, Углеводы-267

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025