

(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>			
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>			
150	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-71, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
110	335	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное</i>	Калорийно-90, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
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	400	Кисель из сока натурального <i>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	Калорийно-177, Углеводы-43
60	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-122, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-8
Итого за Обед			Калорийно-578, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-97

Полдник

120	245	Сырники из творога с маслом 1-3 года	Калорийно-611, Белки-49, Жиры-33, Углеводы-30
<i>творог 9% жирности, мука пшеничная, масло сливочное, сахар-песок, крупа манная, масло растительное, яйца куриные в скорлупе свежие</i>			
30	372	Соус сметанный	Калорийно-7, Углеводы-1
<i>сметана, мука пшеничная, соль</i>			
150	419	Молоко кипяченое	Калорийно-15, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8

Итого за Полдник	Калорийно-633, Белки-51, Жиры-35, Углеводы-39
-------------------------	---

Итого за день	Калорийно-1 768, Белки-86, Жиры-59, Углеводы-226
----------------------	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025