

(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

155 194 **Каша из смеси круп с яблоками** Калорийно-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-24

молоко 2,5%, яблоки, пшено, сметана, масло сливочное, сахар-песок

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-371, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-47

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

100 **Азу с отварным картофелем** Калорийно-344, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-20

картофель, говядина (коплетное мясо), морковь, огурцы соленые, лук репчатый, мука пшеничная, томат-пюре, масло растительное, масло сливочное кг

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** Калорийно-85, Углеводы-21

сухофрукты (смесь), сахар-песок

Итого за Обед Калорийно-610, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-83

Полдник

100	261	<i>Рыба тушеная с овощами</i>	Калорийно-93, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-3
<i>филе рыбное (мороженое), морковь, томат-пюре, лук репчатый, масло растительное</i>			
110	335	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийно-90, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
<i>макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное</i>			
30	0,1	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
150	418	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийно-146, Белки-1, Углеводы-35

Итого за Полдник Калорийно-402, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-67

Итого за день Калорийно-1 516, Белки-66, Жиры-50, Углеводы-206

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025