

(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

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

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

Обед

150 87 **Суп картофельный с бобовыми** Калорийно-71, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8

картофель, горох илифюваннй, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист, фасоль

120 292 **Жаркое по-домашнему 1-3 года** Калорийно-124, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-10

картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-пюре

40 70 **Овощи натур сол помидоры.** Калорийно-6, Углеводы-1

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-396, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-61

Полдник

100

220

Макароны отварные с сыром 1-3 года

Калорийно-236, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-40

макаронные изделия 1 сорта, сыр, масло сливочное

50

456

Булочка "Веснушка"

Калорийно-151, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-27

мука пшеничная в/с, сахар-песок, маргарин, изюм, дрожжи прессованные, яйцо, мука пшеничная 1 с, соль

150

416

Какао с молоком 1-3 года

Калорийно-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16

молоко 2,5%, сахар-песок, какао-порошок

Итого за Полдник

Калорийно-494, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-83

Итого за день

Калорийно-1 477, Белки-56, Жиры-31, Углеводы-241

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025