

(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

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**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	82	Рассольник ленинградский <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист, сметана</i>	Калорийно-130, Белки-17, Жиры-5, Жиры-5, Углеводы-18
130	148	Рагу из овощей (1-3) с соусом томатным - Соус томатный <i>картофель, кабачки, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сливочное, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, сахар-песок</i>	
65	299	Котлеты, биточки, шницели рубленые 1-3 года <i>говядина (котлетное мясо), молоко 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие</i>	
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

Итого за Обед Калорийно-425, Белки-21, Жиры-6, Жиры-5, Углеводы-84

Полдник

80	229	Омлет натуральный 1-3 года
<i>яйца куриные в скорлупе свежие, молоко 2,5%, масло сливочное</i>		
30	57	Икра кабачковая
30	0,1	Хлеб пшеничный
50	9	Печенье
150	414	Кофейный напиток с молоком 1-3 года
<i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток растворимый</i>		

Калорийно-226, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-2

Калорийно-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7

Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15

Калорийно-187, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34

Калорийно-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13

Итого за Полдник	Калорийно-640, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-71
Итого за день	Калорийно-1 539, Белки-64, Жиры-55, Жиры-5, Углеводы-204

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025