

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

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>			
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
35	1	Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15
180	412	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак			Калорийно-389, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-46
<u>2-ой завтрак</u>			
180	420	Кефир, простокваша, ряженка, айран	Калорийно-159, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-159, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11
<u>Обед</u>			
50	70	Овощи натур сол помидоры	Калорийно-11, Белки-1, Углеводы-2
30	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
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
180	82	Рассольник ленинградский <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист, сметана</i>	Калорийно-156, Белки-21, Жиры-6, Жиры-6, Углеводы-21
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
200	148	Рагу из овощей (3-7) с соусом томатным - Соус томатный <i>картофель, кабачки, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, томат-пюре, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная, сахар-песок</i>	
Итого за Обед			Калорийно-688, Белки-40, Жиры-16, Жиры-6, Углеводы-112

Полдник

100	229	Омлет натуральный 3-7 лет	Калорийно-256, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-3
<i>яйца куриные в скорлупе свежие, молоко 2,5%, масло сливочное</i>			
50	57	Икра кабачковая	Калорийно-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11
30	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
50	9	Печенье	Калорийно-187, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34
180	414	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	Калорийно-102, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16
<i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток растворимый</i>			

Итого за Полдник	Калорийно-733, Белки-25, Жиры-36, Углеводы-79
Итого за день	Калорийно-1 969, Белки-91, Жиры-74, Жиры-6, Углеводы-248

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025