

(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 99 Суп молочный манный Калорийно-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-21

молоко 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар-песок

50 2 Бутерброды с джемом или повидлом Калорийно-223, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39

хлеб пшеничный, повидло

150 412 Чай с лимоном Калорийно-31, Углеводы-8

сахар-песок, лимоны, чай

Итого за Завтрак Калорийно-419, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-68

2-ой завтрак

150 418 Соки овощные, фруктовые и ягодные Калорийно-146, Белки-1, Углеводы-35

Итого за 2-ой завтрак Калорийно-146, Белки-1, Углеводы-35

Обед

150 Суп картофельный крестьянский Калорийно-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9

картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, пшено, сметана, масло растительное, масло сливочное

110 0,19 Каша пшеничная рассыпчатая Калорийно-191, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36

молоко, крупа пшеничная, соль

80 261 Рыба, тушенная с овощами

филе рыбное (мороженое), морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат-пюре

**40 17 Салат из капусты белокочанной, огурцов и
сладкого перца**

капуста белокочанная, огурцы свежие, перец сладкий., масло растительное

15 0,1 Хлеб пшеничный Калорийно-37, Белки-1, Углеводы-7

30 0,1 Хлеб ржаной Калорийно-73, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14

150 417 Напиток из плодов шиповника 1-3 года Калорийно-79, Белки-1, Углеводы-19

шиповник сухой, сахар-песок

Итого за Обед Калорийно-456, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-85

Полдник

80 443 Крендель сахарный

Калорийно-381, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-57

мука пшеничная, сахар-песок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, дрожжи сухие, масло растительное, соль

110 Плов фруктовый

Калорийно-133, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22

рис, яблоки , сахар-песок, масло сливочное

150 414 Кофейный напиток с молоком 1-3 года

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

молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток растворимый

Итого за Полдник Калорийно-599, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-92

Итого за день Калорийно-1 620, Белки-35, Жиры-40, Углеводы-280

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025