

(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** Калорийно-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17

молоко 2,5%, крупа пшеничная "артек", сахар-песок, масло сливочное

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-341, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-40

2-ой завтрак

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

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

Обед

150 69 **Борщ с фасолью и картофелем** Калорийно-71, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9

свекла, картофель, морковь, фасоль, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, сахар-песок, сметана, лавровый лист, соль

135 316 **Перец, фаршированный мясом и рисом**

филе куриное, перец сладкий, лук репчатый, рис, сметана, масло сливочное, сухари панировочные, мука пшеничная

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** Калорийно-177, Углеводы-43

сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный

Итого за Обед Калорийно-366, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-75

Полдник

120	245	Сырники из творога с маслом 1-3 года	Калорийно-611, Белки-49, Жиры-33, Углеводы-30
<i>творог 9% жирности, мука пшеничная, масло сливочное, сахар-песок, крупа манная, масло растительное, яйца куриные в скорлупе свежие</i>			
30	369	Соус молочный (сладкий)	Калорийно-1, Жиры-1, Углеводы-2
<i>молоко, сахар-песок, масло сливочное, мука пшеничная 1 с, ванилин</i>			
150	419	Молоко кипяченое	Калорийно-15, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8

Итого за Полдник Калорийно-627, Белки-51, Жиры-36, Углеводы-40

Итого за день Калорийно-1 550, Белки-75, Жиры-52, Углеводы-205

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025