

(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>			
80	386	Фрукты и ягоды свежие	Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
<u>Обед</u>			
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
160	315	Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом <i>капуста белокочанная, филе куриное, лук репчатый, рис, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, томат-пюре, мука пшеничная, сметана</i>	Калорийно-260, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-24
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	394	Компот из сушеных фруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийно-85, Углеводы-21
Итого за Обед			Калорийно-683, Белки-42, Жиры-18, Жиры-6, Углеводы-102

Полдник

205

194

Каша из смеси круп с яблоками

Калорийно-232, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-32

молоко 2,5%, яблоки , пишено, сметана, масло сливочное, сахар-песок

50

9

Печенье

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

180

412

Чай с лимоном

Калорийно-37, Углеводы-10

сахар-песок, лимоны, чай

Итого за Полдник

Калорийно-456, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-76

Итого за день

Калорийно-1 744, Белки-73, Жиры-43, Жиры-6, Углеводы-274

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025