

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

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	-----------	--------------------	--

Завтрак

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
55	1	Бутерброды с сыром 3-7 лет <i>сыр российский, хлеб пшеничный</i>	Калорийно-320, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-34
180	412	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-37, Углеводы-10

Итого за Завтрак Калорийно-545, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-65**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**

180	93	Суп фасолевый <i>картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, лавровый лист, соль</i>	Калорийно-212, Белки-12, Жиры-1, Углеводы-38
80	293	Гуляш из отварного мяса 1-3 года <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная, томат-пюре</i>	Калорийно-83, Калорийность-111, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-2
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
130	0,01	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, соль</i>	Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42

Итого за Обед Калорийно-788, Калорийность-111, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-139

Полдник

150	223	Запеканка из творога 70	Калорийно-816, Белки-57, Жиры-39, Углеводы-64
<i>творог 9% жирности, сахар-песок, крупа манная, сухари панировочные, масло сливочное, сметана, 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>			
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-919, Белки-61, Жиры-43, Углеводы-82

Итого за день Калорийно-2 468, Калорийность-111, Белки-111, Жиры-79, Углеводы-336

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025