

(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	69	Борщ с фасолью и картофелем <i>свекла, картофель, морковь, фасоль, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, сахар-песок, сметана, лавровый лист, соль</i>	Калорийно-85, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11
190	316	Перец, фаршированный мясом и рисом <i>филе куриное, перец сладкий, лук репчатый, рис, сметана, масло сливочное, сухари панировочные, мука пшеничная</i>	
30	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
50	70	Овощи натур сол помидоры	Калорийно-11, Белки-1, Углеводы-2
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

Итого за Обед Калорийно-444, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-90

Полдник

120	245	Сырники из творога с маслом 3-7 лет	Калорийно-420, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-20
<i>творог 9% жирности, мука пшеничная, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, крупа манная, масло растительное, сахар-песок</i>			
30	369	Соус молочный (сладкий)	Калорийно-1, Жиры-1, Углеводы-2
<i>молоко, сахар-песок, масло сливочное, мука пшеничная 1 с, ванилин</i>			
85	403	Яблоки печеные 3-7 лет	
<i>яблоки , сахар-песок</i>			
180	419	Молоко кипяченое	Калорийно-18, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10

Итого за Полдник Калорийно-439, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-32

Итого за день Калорийно-1 644, Белки-66, Жиры-54, Углеводы-237

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025