

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

| Выход (г)                    | Рецептура | Наименование блюда                                                                                                                                                                         | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>        |           |                                                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 180                          | 100       | <b>Суп молочный с макаронными изделиями 1</b><br><i>молоко 2,5%, макаронные изделия 1 сорта, сахар-песок, масло сливочное</i>                                                              | Калорийно-237, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-29                                   |
| 50                           | 2         | <b>Бутерброды с джемом или повидлом</b><br><i>хлеб пшеничный, повидло</i>                                                                                                                  | Калорийно-223, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39                                    |
| 180                          | 412       | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимоны, чай</i>                                                                                                                                    | Калорийно-37, Углеводы-10                                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |           |                                                                                                                                                                                            | Калорийно-497, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-78                                  |
| <b><u>2-ой завтрак</u></b>   |           |                                                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 180                          | 418       | <b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>                                                                                                                                                   | Калорийно-175, Белки-1, Углеводы-42                                            |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |           |                                                                                                                                                                                            | Калорийно-175, Белки-1, Углеводы-42                                            |
| <b><u>Обед</u></b>           |           |                                                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 180                          | 63        | <b>Борщ с капустой и картофелем</b><br><i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, сахар-песок, сметана, соль, лавровый лист</i>    | Калорийно-259, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-22                                  |
| 150                          | 339       | <b>Пюре картофельное</b><br><i>картофель, молоко 2,5%, масло сливочное</i>                                                                                                                 | Калорийно-119, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18                                    |
| 80                           | 272       | <b>Котлеты рыбные любительские с маслом 3-7 лет</b><br><i>филе рыбное (мороженое), морковь, яйца куриные в скорлупе свежие, молоко 2,5%, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло сливочное</i> | Калорийно-135, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-11                                   |
| 50                           | 57        | <b>Икра кабачковая</b>                                                                                                                                                                     | Калорийно-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11                                    |
| 30                           | 0,1       | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                      | Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15                                             |
| 40                           | 0,1       | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                         | Калорийно-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19                                     |
| 180                          | 394       | <b>Компот из сушеных фруктов</b><br><i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>                                                                                                                 | Калорийно-102, Углеводы-25                                                     |
| <b>Итого за Обед</b>         |           |                                                                                                                                                                                            | Калорийно-901, Белки-41, Жиры-28, Углеводы-121                                 |

**Полдник**

|                                                                                                                                        |            |                              |                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>150</b>                                                                                                                             | <b>143</b> | <b>Капуста тушеная (3-7)</b> | Калорийно-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14      |
| <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томат-пюре, сахар-песок, петрушка (корень), мука пшеничная 1 с</i> |            |                              |                                                  |
| <b>40</b>                                                                                                                              | <b>227</b> | <b>Яйца вареные</b>          | Калорийно-63, Белки-5                            |
| <b>90</b>                                                                                                                              | <b>443</b> | <b>Крендель сахарный</b>     | Калорийно-428, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-64     |
| <i>мука пшеничная, сахар-песок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>            |            |                              |                                                  |
| <b>30</b>                                                                                                                              | <b>0,1</b> | <b>Хлеб пшеничный</b>        | Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15               |
| <b>180</b>                                                                                                                             | <b>412</b> | <b>Чай с лимоном</b>         | Калорийно-37, Углеводы-10                        |
| <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>                                                                                                        |            |                              |                                                  |
| <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                |            |                              | Калорийно-714, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-103   |
| <b>Итого за день</b>                                                                                                                   |            |                              | Калорийно-2 287, Белки-74, Жиры-63, Углеводы-344 |
| <div><div></div><div></div><div></div></div>                                                                                           |            |                              |                                                  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025