

(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	90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками <i>картофель, лук репчатый, морковь, филе рыбное (мороженое), томат-пюре, масло растительное, яйца куриные в скорлупе свежие, соль</i>	Калорийно-145, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-20
150	339	Пюре картофельное <i>картофель, молоко 2,5%, масло сливочное</i>	Калорийно-119, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18
55	299	Котлеты, биточки, шницели рубленые 3-7 лет <i>говядина (котлетное мясо), молоко 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, лук репчатый, яйца куриные в скорлупе свежие</i>	Калорийно-112, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-8
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-643, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-103

Полдник

100	229	Омлет натуральный 3-7 лет	Калорийно-256, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-3
<i>яйца куриные в скорлупе свежие, молоко 2,5%, масло сливочное</i>			
85		Булочка "Домашняя"	
<i>мука пшеничная, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль</i>			
50	57	Икра кабачковая	Калорийно-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11
180	412	Чай с лимоном	Калорийно-37, Углеводы-10
<i>сахар-песок, лимоны, чай</i>			

Итого за Полдник Калорийно-408, Белки-16, Жиры-29, Углеводы-24

Итого за день Калорийно-1 656, Белки-61, Жиры-57, Углеводы-223

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025