

(1,5-3 года 10,5 часов Теремок Гвардейское)

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

Завтрак

140 101 **Суп молочный с крупой** Калорийно-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17

молоко 2,5%, крупа пшеничная "артек", сахар-песок, масло сливочное

35 1 **Бутерброды с маслом** Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15

хлеб пшеничный, масло сливочное

150 412 **Чай с лимоном** Калорийно-31, Углеводы-8

сахар-песок, лимоны, чай

Итого за Завтрак Калорийно-341, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-40

2-ой завтрак

80 386 **Фрукты и ягоды свежие** Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50

Итого за 2-ой завтрак Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50

Обед

150 90 **Суп картофельный с рыбными фрикадельками** Калорийно-121, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-17

картофель, лук репчатый, морковь, филе рыбное (мороженое), томат-пюре, масло растительное, яйца куриные в скорлупе свежие, соль

110 339 **Пюре картофельное** Калорийно-87, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13

картофель, молоко 2,5%, масло сливочное

40 15 **Салат из свежих помидоров и огурцов**

помидоры, огурцы, лук зеленый, масло растительное

15 0,1 **Хлеб пшеничный** Калорийно-37, Белки-1, Углеводы-7

30 0,1 **Хлеб ржаной** Калорийно-73, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14

150 394 **Компот из сушеных фруктов** Калорийно-85, Углеводы-21

сухофрукты (смесь), сахар-песок

55 299 **Котлеты, биточки, шницели рубленые 1-3 года**

говядина (котлетное мясо), молоко 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие

85 **Булочка "Домашняя"**

мука пшеничная, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль

Итого за Обед Калорийно-403, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-72

Полдник

80

229

Омлет натуральный 1-3 года

Калорийно-226, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-2

яйца куриные в скорлупе свежие, молоко 2,5%, масло сливочное

40

57

Икра кабачковая

Калорийно-92, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9

150

416

Какао с молоком 1-3 года

Калорийно-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16

молоко 2,5%, сахар-песок, какао-порошок

Итого за Полдник

Калорийно-425, Белки-17, Жиры-27, Углеводы-27

Итого за день

Калорийно-1 385, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-189

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025