

(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

45 3 Бутерброды с сыром 1-3 года Калорийно-187, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-20

хлеб пшеничный, сыр российский

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

сахар-песок, лимоны, чай

Итого за Завтрак Калорийно-364, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-45

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

150 93 Суп фасолевый Калорийно-177, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-32

картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, лавровый лист, соль

110 0,01 Каша гречневая рассыпчатая Калорийно-191, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36

крупа гречневая, соль

60 293 Гуляш из отварного мяса 1-3 года Калорийно-62, Калорийность-83, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-1

филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная, томат-пюре

**5 17 Салат из капусты белокочанной, огурцов и
сладкого перца**

капуста белокочанная, огурцы свежие, перец сладкий., масло растительное

20 0,1 Хлеб пшеничный Калорийно-49, Белки-1, Углеводы-10

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

Итого за Обед Калорийно-637, Калорийность-83, Белки-23, Жиры-11, Углеводы-114

Полдник

130	223	Запеканка из творога 70	Калорийно-708, Белки-49, Жиры-34, Углеводы-55
<i>творог 9% жирности, сахар-песок, крупа манная, сухари панировочные, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, сметана</i>			
30	369	Соус молочный (сладкий)	Калорийно-1, Жиры-1, Углеводы-2
<i>молоко, сахар-песок, масло сливочное, мука пшеничная 1 с, ванилин</i>			
150	414	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	Калорийно-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
<i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток растворимый</i>			

Итого за Полдник Калорийно-794, Белки-52, Жиры-38, Углеводы-70

Итого за день Калорийно-2 011, Калорийность-83, Белки-88, Жиры-63, Углеводы-279

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025