

(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
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**2-ой завтрак**

150	420	Кефир, простокваша, ряженка, айран	Калорийно-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9
-----	-----	---	--

Итого за 2-ой завтрак Калорийно-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9**Обед**

180	86	Суп картофельный с крупой <i>картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист</i>	Калорийно-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-23
150	319	Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет - Соус сметанный <i>картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, горошек, зеленый консервированный, сметана, мука пшеничная, соль</i>	Калорийно-106, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-14
60	15	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>помидоры, огурцы, лук зеленый, масло растительное</i>	
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-437, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-92

Полдник

130	261	<i>Рыба тушеная с овощами</i>	Калорийно-120, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-4
<i>филе рыбное (мороженое), морковь, томат-пюре, лук репчатый, масло растительное</i>			
130	313	<i>Каша рассыпчатая (313)</i>	Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
<i>крупa гречневая, масло сливочное</i>			
30	0,1	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
180	412	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийно-37, Углеводы-10
<i>сахар-песок, лимоны, чай</i>			

Итого за Полдник Калорийно-456, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-71

Итого за день Калорийно-1 415, Белки-59, Жиры-36, Углеводы-218

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025