

(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)
<u>Завтрак</u>			
140	101	Суп молочный с крупой <i>молоко 2,5%, крупа пшеничная "артек", сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17
35	1	Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15
150	412	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-31, Углеводы-8
Итого за Завтрак			Калорийно-341, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-40
<u>2-ой завтрак</u>			
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
<u>Обед</u>			
150	82	Рассольник ленинградский <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист, сметана</i>	Калорийно-130, Белки-17, Жиры-5, Жиры-5, Углеводы-18
130	148	Рагу из овощей (1-3) с соусом томатным - Соус томатный <i>картофель, кабачки, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сливочное, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, сахар-песок</i>	
65		Оладьи из печени <i>печень говяжья, хлеб пшеничный, масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийно-76, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-5
40	70	Овощи натур сол помидоры	Калорийно-8, Углеводы-2
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	400	Кисель из сока натурального <i>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	Калорийно-177, Углеводы-43
Итого за Обед			Калорийно-501, Белки-32, Жиры-19, Жиры-5, Углеводы-89

Полдник

80	229	Омлет натуральный 1-3 года	Калорийно-226, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-2
<i>яйца куриные в скорлупе свежие, молоко 2,5%, масло сливочное</i>			
30	57	Икра кабачковая	Калорийно-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
50	455	Булочка школьная	
<i>мука пшеничная 1 с, сахар-песок, маргарин, соль, дрожжи прессованные, масло растительное</i>			
50	9	Печенье	Калорийно-187, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34
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-567, Белки-18, Жиры-30, Углеводы-56

Итого за день Калорийно-1 542, Белки-73, Жиры-68, Жиры-5, Углеводы-194

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025