

**(3-7 лет 10,5 часов Теремок Гвардейское)**

| Выход (г)                    | Рецептура | Наименование блюда                                                                                                                                         | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>        |           |                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 180                          | 99        | <b>Суп молочный манный</b><br><i>молоко 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар-песок</i>                                                               | Калорийно-212, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-27                                    |
| 50                           | 2         | <b>Бутерброды с джемом или повидлом</b><br><i>хлеб пшеничный, повидло</i>                                                                                  | Калорийно-223, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39                                    |
| 180                          | 412       | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимоны, чай</i>                                                                                                    | Калорийно-37, Углеводы-10                                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |           |                                                                                                                                                            | Калорийно-472, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-76                                  |
| <b><u>2-ой завтрак</u></b>   |           |                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 180                          | 418       | <b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>                                                                                                                   | Калорийно-175, Белки-1, Углеводы-42                                            |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |           |                                                                                                                                                            | Калорийно-175, Белки-1, Углеводы-42                                            |
| <b><u>Обед</u></b>           |           |                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 180                          |           | <b>Суп картофельный крестьянский</b><br><i>картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, пшено, сметана, масло растительное, масло сливочное</i> | Калорийно-91, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11                                     |
| 130                          | 0,19      | <b>Каша пшеничная рассыпчатая</b><br><i>молоко, крупа пшеничная, соль</i>                                                                                  | Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42                                    |
| 100                          | 261       | <b>Рыба тушеная с овощами</b><br><i>филе рыбное (мороженое), морковь, томат-пюре, лук репчатый, масло растительное</i>                                     | Калорийно-93, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-3                                     |
| 50                           | 17        | <b>Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца</b><br><i>капуста белокочанная, огурцы свежие, перец сладкий., масло растительное</i>           |                                                                                |
| 30                           | 0,1       | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                      | Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15                                             |
| 40                           | 0,1       | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                         | Калорийно-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19                                     |
| 180                          | 417       | <b>Напиток из плодов шиповника 3-7 года</b><br><i>шиповник сухой, сахар-песок</i>                                                                          | Калорийно-79, Белки-1, Углеводы-19                                             |
| <b>Итого за Обед</b>         |           |                                                                                                                                                            | Калорийно-660, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-109                                 |

**Полдник**

**90            443        Крендель сахарный**

Калорийно-428, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-64

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

**110                    Плов фруктовый**

Калорийно-133, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22

*рис, яблоки , сахар-песок, масло сливочное*

**180            414        Кофейный напиток с молоком 3-7 лет**

Калорийно-102, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16

*молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток растворимый*

**Итого за Полдник** Калорийно-663, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-102

**Итого за день** Калорийно-1 970, Белки-51, Жиры-51, Углеводы-329

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025