

(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>			
155	194	Каша из смеси круп с яблоками <i>молоко 2,5%, яблоки, пшено, сметана, масло сливочное, сахар-песок</i>	Калорийно-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-24
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-371, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-47
<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	86	Суп картофельный с крупой <i>картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист</i>	Калорийно-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19
160	321	Плов из птицы (1-3) <i>филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат-пюре</i>	
40	13	Салат из свежих огурцов <i>огурцы, масло растительное</i>	
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 <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийно-85, Углеводы-21
Итого за Обед			Калорийно-258, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-61

Полдник

100	261	<i>Рыба тушеная с овощами</i>	Калорийно-93, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-3
<i>филе рыбное (мороженое), морковь, томат-пюре, лук репчатый, масло растительное</i>			
110	335	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийно-90, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
<i>макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное</i>			
30	0,1	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
150	418	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийно-146, Белки-1, Углеводы-35

Итого за Полдник Калорийно-402, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-67

Итого за день Калорийно-1 164, Белки-46, Жиры-30, Углеводы-184

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025