

(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

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**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	87	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель, горох шлифованный, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист, фасоль</i>	Калорийно-71, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
180	292	Жаркое по-домашнему 1-3 года <i>картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-пюре</i>	Калорийно-185, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-15
40	70	Овощи натур сол помидоры.	Калорийно-6, Углеводы-1
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-457, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-66

Полдник

100

220

Макароны отварные с сыром 1-3 года

Калорийно-236, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-40

макаронные изделия 1 сорта, сыр, масло сливочное

50

456

Булочка "Веснушка"

Калорийно-151, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-27

мука пшеничная в/с, сахар-песок, маргарин, изюм, дрожжи прессованные, яйцо, мука пшеничная 1 с, соль

150

416

Какао с молоком 1-3 года

Калорийно-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16

молоко 2,5%, сахар-песок, какао-порошок

Итого за Полдник

Калорийно-494, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-83

Итого за день

Калорийно-1 538, Белки-62, Жиры-33, Углеводы-246

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025