

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

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>			
205	194	Каша из смеси круп с яблоками молоко 2,5%, яблоки, пшено, сметана, масло сливочное, сахар-песок	Калорийно-232, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-32
35	1	Бутерброды с маслом хлеб пшеничный, масло сливочное	Калорийно-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15
180	412	Чай с лимоном сахар-песок, лимоны, чай	Калорийно-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак			Калорийно-433, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-57
<u>2-ой завтрак</u>			
180	420	Кефир, простокваша, ряженка, айран	Калорийно-159, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-159, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11
<u>Обед</u>			
180	86	Суп картофельный с крупой картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист	Калорийно-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-23
200	321	Плов из птицы (3-7) филе куриное, рис, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат-пюре	Калорийно-110, Белки-25, Жиры-7, Углеводы-34
50	13	Салат из свежих огурцов огурцы, масло растительное	
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 сухофрукты (смесь), сахар-песок	Калорийно-85, Углеводы-21
Итого за Обед			Калорийно-441, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-112

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	335	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийно-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17
<i>макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное</i>			
30	0,1	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
180	418	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийно-175, Белки-1, Углеводы-42
Итого за Полдник			Калорийно-475, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-78
Итого за день			Калорийно-1 508, Белки-78, Жиры-43, Углеводы-258

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923351

Владелец Краско Оксана Ивановна

Действителен с 02.02.2024 по 01.02.2025