

Выход (г)	Рецептура	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>			
130	313	Каша рассыпчатая (313) <i>крупа пшеничная "артек", масло растительное</i>	Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
Итого за Завтрак			Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
<u>Обед</u>			
150	218	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия 1 сорта, масло растительное</i>	
85	299	Котлеты, биточки, инницели рубленые 3-7 лет <i>говядина (котлетное мясо), масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийно-173, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-12
Итого за Обед			Калорийно-173, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-12
<u>Полдник</u>			
130	313	Каша рассыпчатая (313) <i>крупа ячневая, масло растительное</i>	Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
150/7	411	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай</i>	
Итого за Полдник			Калорийно-226, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42
Итого за день			Калорийно-625, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-96

(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>			
180	101	Суп молочный с крупой <i>молоко 2,5%, крупа пшеничная "артек", сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-188, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-21
55	1	Бутерброды с сыром 3-7 лет <i>хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	Калорийно-320, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-34
180	412	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак			Калорийно-545, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-65
<u>2-ой завтрак</u>			
80	386	Плоды и ягоды свежие	Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
Итого за 2-ой завтрак			Калорийно-216, Белки-2, Углеводы-50
<u>Обед</u>			
180	69	Борщ с фасолью и картофелем <i>картофель, свекла, фасоль, морковь, лук репчатый, сметана, томат-пюре, соль, масло растительное, сахар-песок, лавровый лист</i>	Калорийно-85, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11
150	335	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное</i>	Калорийно-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
30	0,1	Хлеб пшеничный	Калорийно-73, Белки-2, Углеводы-15
50	70	Овощи натур сол помидоры	Калорийно-11, Белки-1, Углеводы-2
40	0,1	Хлеб ржаной	Калорийно-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
150	400	Кисель из сока натурального <i>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	Калорийно-177, Углеводы-43
85	299	Котлеты, биточки, шницели рубленые 3-7 лет <i>говядина (котлетное мясо), молоко 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, лук репчатый, яйца куриные в скорлупе свежие</i>	Калорийно-173, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-12
Итого за Обед			Калорийно-740, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-121

Полдник

120 245 Сырники из творога с маслом 3-7 лет

творог 9% жирности, мука пшеничная, масло сливочное, крупа манная, яйца куриные в скорлупе свежие, масло растительное, сахар-песок

Калорийно-420, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-20

30 372 Соус сметанный

сметана, мука пшеничная

Калорийно-7, Углеводы-1

180 419 Молоко кипяченое

Калорийно-18, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10

Итого за Полдник

Калорийно-445, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-31

Итого за день

Калорийно-1 946, Белки-82, Жиры-65, Углеводы-267
