

(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>			
140	101	Суп молочный с крупой <i>молоко 2,5%, крупа пшеничная "артек", сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийно-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17
45	3	Бутерброды с сыром 1-3 года <i>хлеб пшеничный , сыр российский, масло сливочное</i>	Калорийно-187, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-20
150	412	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны, чай</i>	Калорийно-31, Углеводы-8
Итого за Завтрак			Калорийно-364, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-45
<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>			
150	69	Борщ с фасолью и картофелем <i>картофель, свекла, фасоль, морковь, лук репчатый, сметана, томат-пюре, масло растительное, соль, сахар-песок, лавровый лист</i>	Калорийно-71, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
110	335	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное</i>	Калорийно-90, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
40	70	Овощи натур сол помидоры	Калорийно-8, Углеводы-2
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	400	Кисель из сока натурального <i>сок фруктовый, сахар-песок, крахмал картофельный</i>	Калорийно-177, Углеводы-43
60	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-122, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-8
Итого за Обед			Калорийно-578, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-97

Полдник

120 245 Сырники из творога с маслом 1-3 года

Калорийно-611, Белки-49, Жиры-33, Углеводы-30

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

30 372 Соус сметанный

Калорийно-7, Углеводы-1

сметана, мука пшеничная

150 419 Молоко кипяченое

Калорийно-15, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8

Итого за Полдник Калорийно-633, Белки-51, Жиры-35, Углеводы-39

Итого за день Калорийно-1 791, Белки-81, Жиры-61, Углеводы-231
