

(Сад новое)

| Выход (г)                 | Наименование блюда                                                                                                                                                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>          |                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| 150                       | <b>Каша овсяная молочная жидкая</b><br><small>молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло, сахар-песок, соль йодированная</small>                                                   | Калорийность-179, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-20                              |
| 200                       | <b>Вода детская питьевая "Троица"</b>                                                                                                                                            |                                                                             |
| 180                       | <b>Какао с молоком</b><br><small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>                                                                                                      | Калорийность-115, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13                              |
| 10                        | <b>Сыр порционный</b>                                                                                                                                                            | Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3                                            |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                            | Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4                                        |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                                                                                                                                                  | Калорийность-349, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-37                            |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| 100                       | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                    | Калорийность-49, Углеводы-11                                                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                                                                                                                                  | Калорийность-49, Углеводы-11                                                |
| <b>Обед</b>               |                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| 60                        | <b>Помидоры свежие</b>                                                                                                                                                           | Калорийность-6, Углеводы-1                                                  |
| 200                       | <b>Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне</b><br><small>картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, зелень, соль йодированная, масло растительное</small>          | Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-13                                       |
| 80                        | <b>Гуляш из говядины отварной</b><br><small>говядина (бескостная), молоко, морковь, лук репчатый, мука пшеничная в/с, соль йодированная, сметана 15%, масло растительное</small> | Калорийность-117, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2                              |
| 130                       | <b>Макароны отварные с маслом</b><br><small>макаронные изделия гр. а, масло, соль йодированная</small>                                                                           | Калорийность-268, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36                              |
| 180                       | <b>Компот из ягод замороженных</b><br><small>плоды и ягоды быстрозам., сахар-песок</small>                                                                                       | Калорийность-45, Углеводы-11                                                |
| 40                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                            | Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8                                        |
| 20                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                               | Калорийность-21, Углеводы-5                                                 |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                                                                                                  | Калорийность-570, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-76                            |
| <b>Полдник</b>            |                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| 60                        | <b>Оладьи</b><br><small>молоко, мука пшеничная в/с, масло растительное, яйцо диетическое мытое, сахар-песок, масло, дрожжи сухие, соль йодированная</small>                      | Калорийность-121, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20                              |
| 20                        | <b>Джем</b>                                                                                                                                                                      | Калорийность-53, Углеводы-14                                                |
| 180                       | <b>Кисломолочный напиток "Биолакт"</b>                                                                                                                                           |                                                                             |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                                                                                                                  | Калорийность-174, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-34                              |
| <b>Ужин</b>               |                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| 80                        | <b>Биточки рубленые куриные</b><br><small>филе куриное, молоко, хлеб пшеничный, яйцо диетическое мытое, масло растительное, соль йодированная</small>                            | Калорийность-198, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7                              |
| 130                       | <b>Каша гречневая</b><br><small>крупа гречневая, масло, соль йодированная</small>                                                                                                | Калорийность-141, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21                              |
| 20                        | <b>Соус томатный</b><br><small>мука пшеничная в/с, томат-паста, масло, сахар-песок, соль йодированная</small>                                                                    | Калорийность-14, Жиры-1, Углеводы-2                                         |
| 180                       | <b>Чай с сахаром и лимоном</b><br><small>сахар-песок, лимоны, чай</small>                                                                                                        | Калорийность-39, Углеводы-10                                                |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                            | Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4                                        |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                                                                                                                                                  | Калорийность-412, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-44                            |
| <b>бассейн</b>            |                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| 100                       | <b>Напиток из шиповника</b><br><small>шиповник, сахар-песок</small>                                                                                                              | Калорийность-38, Углеводы-8                                                 |
| <b>Итого за бассейн</b>   |                                                                                                                                                                                  | Калорийность-38, Углеводы-8                                                 |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                                                  | Калорийность-1 592, Белки-56, Жиры-42, Углеводы-210                         |

