

(Сад новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак 1

150	Каша рисовая молочная жидкая молоко, крупа рисовая, масло, сахар-песок, соль йодированная	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-18
212	Вода детская питьевая "Троица"	
179	Кофеинный напиток с молоком молоко, сахар-песок, кофеинный напиток обогащенный от	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-13
11	Масло сливочное несоленое	Калорийность-82, Жиры-9
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак 1 Калорийность-371, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-35

Завтрак 2

100	Фрукты свежие апельсины, абрикосы, груши, бананы, яблоки, нектарин, слива, мандарины, киви	Калорийность-45, Углеводы-10
-----	--	------------------------------

Итого за Завтрак 2 Калорийность-45, Углеводы-10

Обед

60	Помидоры свежие	Калорийность-6, Углеводы-1
201	Суп картофельный с клещками на мясном бульоне картофель, лук репчатый, мука пшеничная в/с, морковь, яйцо диетическое мытое, масло растительное, масло, соль йодированная	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
70	Азы говядина (бескостная), морковь, огурцы соленые, томат-паста, лук репчатый, масло, масло растительное, мука пшеничная в/с	Калорийность-158, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-3
132	Каша гречневая крупа гречневая, масло, соль йодированная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22
180	Компот из плодов или ягод сушеных чернослив, курага, сахар-песок	Калорийность-82, Углеводы-20
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
21	Хлеб ржаной	Калорийность-22, Углеводы-5
211	Соль для обработки зелени	

Итого за Обед Калорийность-505, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-69

Полдник

100	Творожные шарики творог 9 % жирн., сметана 15%, яйцо диетическое мытое, сахар-песок, масло растительное, сахарная пудра, мука пшеничная в/с	Калорийность-281, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-15
149	Ряженка	Калорийность-88, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6

Итого за Полдник Калорийность-369, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-21

Ужин

71	Оладьи из печени по- кунцевски печень говяжья от замороженная, мука пшеничная в/с, морковь, яйцо диетическое мытое, масло растительное, масло, соль йодированная	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8
152	Пюре картофельное картофель, молоко, масло, соль йодированная	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23
179	Чай сладкий с молоком молоко, сахар-песок, чай	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9
21	Хлеб ржаной	Калорийность-22, Углеводы-5
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-407, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-49
бассейн

100	Напиток из шиповника шиповник, сахар-песок	Калорийность-38, Углеводы-8
-----	--	-----------------------------

Итого за бассейн Калорийность-38, Углеводы-8

Итого за день Калорийность-1 735, Белки-62, Жиры-67, Углеводы-192