

(Сад новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	Каша рисовая молочная жидкая <small>молоко, крупа рисовая, масло, сахар-песок, соль йодированная</small>	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-18
212	Вода детская питьевая "Троица"	
179	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп</small>	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
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты свежие <small>апельсины, абрикосы, груши, бананы, яблоки, нектарин, слива, мандарины, киви</small>	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за Завтрак 2		Калорийность-45, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
60	Помидоры свежие	Калорийность-6, Углеводы-1
201	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне <small>картофель, лук репчатый, мука пшеничная в/с, морковь, яйцо диетическое мытое, масло растительное, масло, соль йодированная</small>	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
70	Азу <small>говядина (бескостная), морковь, огурцы соленые, томат-паста, лук репчатый, масло, масло растительное, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-158, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-3
132	Каша гречневая <small>крупа гречневая, масло, соль йодированная</small>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22
180	Компот из плодов или ягод сушеных <small>чернослив, курага, сахар-песок</small>	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
<u>Полдник</u>		
100	Творожные шарики <small>творог 9 % жирн., сметана 15%, яйцо диетическое мытое, сахар-песок, масло растительное, сахарная пудра, мука пшеничная в/с</small>	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
<u>Ужин</u>		
71	Оладьи из печени по-кунцевски <small>печень говяжья дп замороженная, мука пшеничная в/с, морковь, яйцо диетическое мытое, масло растительное, масло, соль йодированная</small>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8
152	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло, соль йодированная</small>	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23
179	Чай сладкий с молоком <small>молоко, сахар-песок, чай</small>	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
<u>бассейн</u>		
100	Напиток из шиповника <small>шиповник, сахар-песок</small>	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за бассейн		Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за день		Калорийность-1 735, Белки-62, Жиры-67, Углеводы-192