

(Сад новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
153	Каша пшеничная молочная жидкая молоко, крупа пшеничная, масло, сахар-песок, соль йодированная	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-10
227	Вода детская питьевая "Троица"	
11	Масло сливочное несоленое	Калорийность-82, Жиры-9
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-4
183	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
Итого за Завтрак 1		Калорийность-305, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-28
<u>Завтрак 2</u>		
109	Фрукты свежие апельсины, абрикосы, груши, бананы, яблоки, нектарин, слива, мандарины, киви	Калорийность-49, Углеводы-11
Итого за Завтрак 2		Калорийность-49, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
58	Салат из морской капусты с огурцом свежим капуста морская, огурцы, лук зеленый, масло растительное	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2
200	Рассольник Ленинградский картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, чеснок, зелень	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14
83	Оладьи из печени по-кунцевски печень говяжья дп замороженная, мука пшеничная в/с, морковь, яйцо диетическое мытое, масло растительное, масло, соль йодированная	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9
130	Каша рисовая рассыпчатая крупа рисовая, масло, соль йодированная	Калорийность-187, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-35
20	Соус томатный мука пшеничная в/с, томат-паста, масло, сахар-песок, соль йодированная	Калорийность-14, Жиры-1, Углеводы-2
180	Компот из ягод замороженных плоды и ягоды быстрозам., сахар-песок	Калорийность-45, Углеводы-11
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-4
24	Хлеб ржаной	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		Калорийность-603, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-83
<u>Полдник</u>		
103	Пудинг творожный с изюмом запеченный творог 9 % жирн., молоко, яйцо диетическое мытое, крупа манная, сахар-песок, масло, изюм	Калорийность-220, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-13
172	Кефир с сахаром кефир, сахар-песок	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
Итого за Полдник		Калорийность-339, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-25
<u>Ужин</u>		
81	Гуляш из отварной птицы филе куриное, лук репчатый, морковь, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Калорийность-164, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-3
152	Пюре картофельное картофель, молоко, масло, соль йодированная	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-26
180	Напиток клюквенный клюква, сахар-песок	Калорийность-65, Углеводы-17
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-413, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-50
Итого за день		Калорийность-1 709, Белки-55, Жиры-62, Углеводы-197