

## (Сад новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
149	<b>Каша овсяная молочная жидкая</b> <small>молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло, сахар-песок, соль йодированная</small>	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-20
242	<b>Вода детская питьевая "Троица"</b>	
178	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-114, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13
11	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-39, Белки-3, Жиры-3
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-353, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-37
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>апельсины, абрикосы, груши, бананы, яблоки, нектарин, слива, мандарины, киви</small>	Калорийность-45, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-45, Углеводы-10
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Огурец свежий кусочком</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
201	<b>Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне</b> <small>картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, зелень, соль йодированная, масло растительное</small>	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
82	<b>Гуляш из говядины отварной</b> <small>говядина (бескостная), молоко, морковь, лук репчатый, мука пшеничная в/с, соль йодированная, сметана 15%, масло растительное</small>	Калорийность-120, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-2
130	<b>Макаронны отварные с маслом</b> <small>макаронные изделия гр. а, масло, соль йодированная</small>	Калорийность-268, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36
180	<b>Компот из ягод замороженных</b> <small>плоды и ягоды быстрозам., сахар-песок</small>	Калорийность-45, Углеводы-11
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-4
29	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-562, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-75
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Оладьи</b> <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
22	<b>Джем</b>	Калорийность-58, Углеводы-15
181	<b>Кисломолочный напиток "Снежок"</b>	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-314, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-53
<b><u>Ужин</u></b>		
81	<b>Биточки рубленые куриные</b> <small>филе куриное, молоко, хлеб пшеничный, яйцо диетическое мытое, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-201, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-7
131	<b>Каша гречневая</b> <small>крупка гречневая, масло, соль йодированная</small>	Калорийность-142, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
182	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай</small>	Калорийность-40, Углеводы-10
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-405, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-42
<b><u>бассейн</u></b>		
100	<b>Напиток из шиповника</b> <small>шиповник, сахар-песок</small>	Калорийность-38, Углеводы-8
<b>Итого за бассейн</b>		Калорийность-38, Углеводы-8
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 717, Белки-63, Жиры-48, Углеводы-225