

(Сад новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	Каша овсяная молочная жидкая молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло, сахар-песок, соль йодированная	Калорийность-179, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-20
40	Яйцо куриное диетическое	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Вода детская питьевая "Троица"	
180	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
10	Масло сливочное несоленое	Калорийность-75, Жиры-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак 1		Калорийность-450, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-38
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты свежие апельсины, абрикосы, груши, бананы, яблоки, нектарин, слива, мандарины, киви, персики	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за Завтрак 2		Калорийность-45, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
60	Помидоры свежие	Калорийность-6, Углеводы-1
200	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне картофель, морковь, макаронные изделия яичные (вермишель), лук репчатый, масло растительное, масло, соль йодированная, зелень	Калорийность-19, Углеводы-4
180	Голубцы ленивые капуста белокочанная, говядина (бескостная), лук репчатый, крупа рисовая, масло, сметана 15% морковь, масло растительное, соль йодированная, томат-паста	Калорийность-150, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9
180	Компот из смеси сухофрукты смесь, сахар-песок, кислота лимонная	Калорийность-100, Углеводы-24
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Обед		Калорийность-316, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46
<u>Полдник</u>		
160	Кисломолочный напиток "Бифилин-М"	
50	Блинчики молоко, мука пшеничная в/с, яйцо диетическое мытое, сахар-песок, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
<u>Ужин</u>		
180	Рагу из мяса птицы картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, петрушка зелень, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
180	Чай с сахаром и лимоном сахар-песок, лимоны, чай	Калорийность-39, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-135, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23
<u>бассейн</u>		
100	Напиток из шиповника шиповник, сахар-песок	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за бассейн		Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за день		Калорийность-1 055, Белки-27, Жиры-37, Углеводы-140