

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
150	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-364, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-36
Завтрак 2		
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
Обед		
60	Салат витаминный капуста белокочанная, морковь, яблоки, лук зеленый, масло растительное, соль йодированная, кислота лимонная	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
200	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне картофель, мука пшеничная в/с, морковь, лук репчатый, яйцо диетическое мытое, масло растительное, масло, соль йодированная	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-9
70	Азу говядина (бескостная), морковь, огурцы соленые, томат-паста, лук репчатый, масло, масло растительное, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Калорийность-197, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-4
130	Каша гречневая крупа гречневая, масло, соль йодированная	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
180	Компот из плодов или ягод сушеных чернослив, курага, сахар-песок	Калорийность-82, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной	Калорийность-21, Углеводы-5
100	Соль для обработки зелени	
Итого за Обед		Калорийность-697, Белки-23, Жиры-34, Углеводы-71
Полдник		
110	Творожные шарики творог 9 % жирн., яйцо диетическое мытое, сметана 15%, сахар-песок, мука пшеничная в/с, масло растительное, сахарная пудра	Калорийность-309, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-16
150	Ряженка	Калорийность-89, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-398, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-22
Ужин		
70	Оладьи из печени по-кунцевски печень говяжья дп замороженная, мука пшеничная в/с, морковь, яйцо диетическое мытое, масло растительное, масло, соль йодированная	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8
150	Пюре картофельное картофель, молоко, масло, соль йодированная	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-26
180	Чай сладкий с молоком молоко, сахар-песок, чай	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9
20	Хлеб ржаной	Калорийность-21, Углеводы-5
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-412, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-52
бассейн		
100	Напиток из шиповника шиповник, сахар-песок	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за бассейн		Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за день		Калорийность-1 954, Белки-68, Жиры-88, Углеводы-199