

## (Сад новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

### Завтрак 1

149	<b>Каша овсяная молочная жидкая</b> молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло, сахар-песок, соль йодированная	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-20
-----	---	--

231	<b>Вода детская питьевая "Троица"</b>	
-----	---	--

179	<b>Какао с молоком</b> молоко, сахар-песок, какао-порошок	Калорийность-114, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13
-----	--	--

10	<b>Масло сливочное несоленое</b>	Калорийность-75, Жиры-8
----	----------------------------------	-------------------------

21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
----	-----------------------	--------------------------------------

**Итого за Завтрак 1** Калорийность-388, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-37

### Завтрак 2

102	<b>Фрукты свежие</b> апельсины, абрикосы, груши, бананы, яблоки, нектарин, слива, мандалины, киви	Калорийность-46, Углеводы-10
-----	--	------------------------------

**Итого за Завтрак 2** Калорийность-46, Углеводы-10

### Обед

61	<b>(репчатым) луком и растительным маслом</b> сельдь филе, лук зеленый, масло растительное	Калорийность-142, Белки-8, Жиры-12
----	---	------------------------------------

209	<b>Борщ на курином бульоне со сметаной</b> свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, томат-паста, зелень, чеснок	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
-----	---	--

150	<b>Картофель отварной</b> картофель, масло, соль йодированная	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16
-----	--	--

81	<b>Котлеты домашние</b> говядина (бескостная), куры, молоко, хлеб пшеничный, яйцо диетическое мытое, сухари панировочные, масло, лук репчатый, соль йодированная	Калорийность-155, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-5
----	---	--

180	<b>Напиток клюквенный</b> клубника, сахар-песок	Калорийность-65, Углеводы-17
-----	--	------------------------------

21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
----	-----------------------	--------------------------------------

29	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-7
----	--------------------	--------------------------------------

**Итого за Обед** Калорийность-642, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-58

### Полдник

104	<b>Запеканка из творога</b> творог 9 % жирн., молоко, крупа манная, яйцо диетическое мытое, сметана 15%, сахар-песок, масло	Калорийность-256, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-12
-----	--	--

22	<b>Молоко сгущенное с сахаром</b>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
----	-----------------------------------	---

194	<b>Кисломолочный напиток "Снежок"</b>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-20
-----	---	--

**Итого за Полдник** Калорийность-471, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-44

### Ужин

80	<b>Курица отварная</b> куры, петрушка зеленая	Калорийность-130, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-1
----	--	--

130	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b> крупа рисовая, масло, соль йодированная	Калорийность-187, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-35
-----	--	--

180	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> сахар-песок, лимоны, чай	Калорийность-39, Углеводы-10
-----	--	------------------------------

21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
----	-----------------------	--------------------------------------

**Итого за Ужин** Калорийность-377, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-50

### бассейн

100	<b>Напиток из шиповника</b> шиповник, сахар-песок	Калорийность-38, Углеводы-8
-----	--	-----------------------------

**Итого за бассейн** Калорийность-38, Углеводы-8

**Итого за день** Калорийность-1 962, Белки-76, Жиры-72, Углеводы-207