

(Сад новое)

| Выход (г)                 | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак 1</u></b>   |  |  |
| 149                       | <b>Каша овсяная молочная жидкая</b><br><small>молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло, сахар-песок, соль йодированная</small>   | Калорийность-178, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-20                                 |
| 231                       | <b>Вода детская питьевая "Троица"</b>  |  |
| 179                       | <b>Какао с молоком</b><br><small>молоко, сахар-песок, какао-порошок</small>  | 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   |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |  | Калорийность-388, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-37                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |  |  |
| 102                       | <b>Фрукты свежие</b><br><small>апельсины, абрикосы, груши, бананы, яблоки, нектарин, слива, мандарины, киви</small>  | Калорийность-46, Углеводы-10   |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | Калорийность-46, Углеводы-10   |
| <b><u>Обед</u></b>        |  |  |
| 61                        | <b>Сельдь с зеленым (репчатым) луком и растительным маслом</b><br><small>сельдь филе, лук зеленый, масло растительное</small>  | Калорийность-142, Белки-8, Жиры-12   |
| 209                       | <b>Борщ на курином бульоне со сметаной</b><br><small>свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, томат-паста, зелень, чеснок</small> | Калорийность-85, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9                                   |
| 150                       | <b>Картофель отварной</b><br><small>картофель, масло, соль йодированная</small>  | Калорийность-143, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16                                 |
| 81                        | <b>Котлеты домашние</b><br><small>говядина (бескостная), кури, молоко, хлеб пшеничный, яйцо диетическое мытое, сухари панировочные, масло, лук репчатый, соль йодированная</small>                           | Калорийность-155, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-5                                 |
| 180                       | <b>Напиток клюквенный</b><br><small>клюква, сахар-песок</small>  | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | Калорийность-642, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-58                               |
| <b><u>Полдник</u></b>     |  |  |
| 104                       | <b>Запеканка из творога</b><br><small>творог 9 % жирн., молоко, крупа манная, яйцо диетическое мытое, сметана 15%, сахар-песок, масло</small>  | 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                                 |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | Калорийность-471, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-44                               |
| <b><u>Ужин</u></b>        |  |  |
| 80                        | <b>Курица отварная</b><br><small>кури, петрушка зелень</small>   | Калорийность-130, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-1                                 |
| 130                       | <b>Каша рисовая рассыпчатая</b><br><small>крупа рисовая, масло, соль йодированная</small>  | Калорийность-187, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-35                                 |
| 180                       | <b>Чай с сахаром и лимоном</b><br><small>сахар-песок, лимоны, чай</small>  | Калорийность-39, Углеводы-10   |
| 21                        | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  | Калорийность-377, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-50                                |
| <b><u>бассейн</u></b>     |  |  |
| 100                       | <b>Напиток из шиповника</b><br><small>шиповник, сахар-песок</small>  | Калорийность-38, Углеводы-8  |
| <b>Итого за бассейн</b>   |  | Калорийность-38, Углеводы-8  |
| <b>Итого за день</b>      |  | Калорийность-1 962, Белки-76, Жиры-72, Углеводы-207                            |