

(Сад новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
152	Каша овсяная молочная жидкая молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло, сахар-песок, соль йодированная	Калорийность-182, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-21
217	Вода детская питьевая "Троица"	
183	Какао с молоком молоко, сахар-песок, какао-порошок	Калорийность-117, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
10	Сыр порционный	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-5
Итого за Завтрак 1		Калорийность-357, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-40
<u>Завтрак 2</u>		
102	Фрукты свежие апельсины, абрикосы, груши, бананы, яблоки, нектарин, слива, мандарины, киви	Калорийность-46, Углеводы-10
Итого за Завтрак 2		Калорийность-46, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
60	Помидоры свежие	Калорийность-6, Углеводы-1
200	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, зелень, соль йодированная, масло растительное	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-13
82	Гуляш из говядины отварной говядина (бескостная), молоко, морковь, лук репчатый, мука пшеничная в/с, соль йодированная, сметана 15%, масло растительное	Калорийность-120, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-2
130	Макароны отварные с маслом макаронные изделия гр. а, масло, соль йодированная	Калорийность-268, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36
180	Компот из ягод замороженных плоды и ягоды быстрозам., сахар-песок	Калорийность-45, Углеводы-11
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-5
31	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Обед		Калорийность-567, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-76
<u>Полдник</u>		
61	Оладьи молоко, мука пшеничная в/с, масло растительное, яйцо диетическое мытое, сахар-песок, масло, дрожжи сухие, соль йодированная	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-21
17	Джем	Калорийность-45, Углеводы-12
185	Кисломолочный напиток "Биолакт"	
Итого за Полдник		Калорийность-168, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-33
<u>Ужин</u>		
82	Биточки рубленые куриные филе куриное, молоко, хлеб пшеничный, яйцо диетическое мытое, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-203, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-7
130	Каша гречневая крупа гречневая, масло, соль йодированная	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
20	Соус томатный мука пшеничная в/с, томат-паста, масло, сахар-песок, соль йодированная	Калорийность-14, Жиры-1, Углеводы-2
182	Чай с сахаром и лимоном сахар-песок, лимоны, чай	Калорийность-40, Углеводы-10
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калорийность-421, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-45
Итого за день		Калорийность-1 559, Белки-58, Жиры-44, Углеводы-204