

(Сад новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Каша "Дружба" молоко, крупа пшениная, крупа рисовая, масло, сахар-песок, соль йодированная	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-20
200	Вода детская питьевая "Троица"	
180	Чай с сахаром сахар-песок, чай	Калорийность-37, Углеводы-10
10	Масло сливочное несоленое	Калорийность-75, Жиры-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак 1		Калорийность-299, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-34
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 из свеклы с чесноком свекла, масло растительное, чеснок, соль йодированная	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
200	Суп из овощей на курином бульоне картофель, капуста цветная б/з, морковь, лук репчатый, зелень, чеснок, соль йодированная	Калорийность-31, Белки-2, Углеводы-4
70	Гуляш из отварной птицы (куры) куры, лук репчатый, морковь, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Калорийность-142, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
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
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной	Калорийность-21, Углеводы-5
Итого за Обед		Калорийность-602, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-71
Полдник		
100	Запеканка из творога творог 9 % жирн., молоко, крупа манная, яйцо диетическое мытое, сметана 15%, сахар-песок, масло	Калорийность-246, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-12
170	Ряженка	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-346, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-19
Ужин		
150	Каша гречневая молочная вязкая молоко, крупа гречневая, масло, сахар-песок, соль йодированная	Калорийность-223, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4
180	Чай с сахаром сахар-песок, чай	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Ужин		Калорийность-280, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-40
бассейн		
100	Напиток из шиповника шиповник, сахар-песок	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за бассейн		Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за день		Калорийность-1 610, Белки-53, Жиры-55, Углеводы-182