

(Сад новое)

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

Завтрак 1

150	Каша гречневая молочная жидкая молоко, крупа гречневая, сахар-песок, масло, соль йодированная	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19
216	Вода детская питьевая "Троица"	
181	Чай с сахаром сахар-песок, чай	Калорийность-38, Углеводы-10
11	Сыр порционный	Калорийность-39, Белки-3, Жиры-3
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак 1 Калорийность-265, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33

Завтрак 2

153	Сок фруктовый	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-14
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-14

Обед

61	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры, огурцы, лук зеленый, масло растительное, зелень, соль йодированная	Калорийность-39, Жиры-16, Углеводы-2
200	Суп-пюре из разных овощей картофель, молоко, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло, мука пшеничная в/с, соль йодированная	Калорийность-31, Белки-2, Углеводы-4
10	Сухарики из хлеба пшеничного	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
70	Котлеты рыбные любительские филе трески, морковь, яйцо диетическое мытое, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-95, Белки-15, Жиры-2, Углеводы-4
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
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
27	Хлеб ржаной	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Калорийность-576, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-78

Полдник

31	Вафли	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25
156	Кефир с сахаром кефир, сахар-песок	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11

Итого за Полдник Калорийность-217, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-36

Ужин

225	Плов из отварной курицы	Калорийность-405, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-10
181	Чай с сахаром и лимоном сахар-песок, лимоны, чай	Калорийность-39, Углеводы-10
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Ужин	Калорийность-465, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-24

бассейн

100	Напиток из шиповника шиповник, сахар-песок	Калорийность-38, Углеводы-8
	Итого за бассейн	Калорийность-38, Углеводы-8

Итого за день Калорийность-1 619, Белки-71, Жиры-62, Углеводы-193