

(Сад новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	Каша гречневая молочная жидкая <small>молоко, крупа гречневая, сахар-песок, масло, соль йодированная</small>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19
216	Вода детская питьевая "Троица"	
181	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай</small>	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
<u>Завтрак 2</u>		
153	Сок фруктовый	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Завтрак 2		Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-14
<u>Обед</u>		
61	Салат из свежих помидоров и огурцов <small>помидоры, огурцы, лук зеленый, масло растительное, зелень, соль йодированная</small>	Калорийность-39, Жиры-16, Углеводы-2
200	Суп-пюре из разных овощей <small>картофель, молоко, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло, мука пшеничная в/с, соль йодированная</small>	Калорийность-31, Белки-2, Углеводы-4
10	Сухарики из хлеба пшеничного	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
70	Котлеты рыбные любительские <small>филе трески, морковь, яйцо диетическое мытое, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-95, Белки-15, Жиры-2, Углеводы-4
130	Макароны отварные с маслом <small>макаронные изделия гр. а, масло, соль йодированная</small>	Калорийность-268, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36
180	Компот из ягод замороженных <small>плоды и ягоды быстрозам., сахар-песок</small>	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
<u>Полдник</u>		
31	Вафли	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25
156	Кефир с сахаром <small>кефир, сахар-песок</small>	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-36
<u>Ужин</u>		
225	Плов из отварной курицы <small>филе куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томат-паста</small>	Калорийность-405, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-10
181	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай</small>	Калорийность-39, Углеводы-10
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-465, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-24
<u>бассейн</u>		
100	Напиток из шиповника <small>шиповник, сахар-песок</small>	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за бассейн		Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за день		Калорийность-1 619, Белки-71, Жиры-62, Углеводы-193