

## (Сад новое)

| Выход (г)                 | Наименование блюда                                                                                                                                                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак 1</u></b>   |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 162                       | <b>Омлет натуральный</b><br><i>яйцо диетическое мытое, молоко, масло, масло растительное, соль йодированная</i>                                                          | Калорийность-183, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-4                                |
| 45                        | <b>Салат из кукурузы</b><br><i>кукуруза консервированная, масло растительное, сахар-песок</i>                                                                            | Калорийность-34, Жиры-1, Углеводы-5                                            |
| 238                       | <b>Вода детская питьевая "Троица"</b>                                                                                                                                    |                                                                                |
| 182                       | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><i>молоко, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп</i>                                                                         | Калорийность-114, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14                                 |
| 10                        | <b>Масло сливочное несоленое</b>                                                                                                                                         | Калорийность-75, Жиры-8                                                        |
| 23                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                    | Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-5                                           |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                                                                                                                                          | Калорийность-429, Белки-16, Жиры-28, Углеводы-28                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 106                       | <b>Фрукты свежие</b><br><i>апельсины, абрикосы, груши, бананы, яблоки, нектарин, слива, мандарины, киви</i>                                                              | Калорийность-48, Углеводы-11                                                   |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                                                                                                                          | Калорийность-48, Углеводы-11                                                   |
| <b><u>Обед</u></b>        |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 61                        | <b>Салат зеленый с огурцом с растительным маслом</b><br><i>огурцы, салат кочанный, масло растительное, шпинат, зелень, соль</i>                                          | Калорийность-46, Жиры-4, Углеводы-2                                            |
| 201                       | <b>Суп рисовый с фрикадельками (курица)</b><br><i>крупа рисовая, фрикадельки из курицы, морковь, лук репчатый, соль йодированная, зелень, масло растительное, чеснок</i> | Калорийность-155, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-16                                 |
| 82                        | <b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b><br><i>филе трески, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, масло, мука пшеничная в/с</i>    | Калорийность-90, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-2                                   |
| 151                       | <b>Картофель отварной</b><br><i>картофель, масло, соль йодированная</i>                                                                                                  | Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16                                 |
| 180                       | <b>Напиток из шиповника</b><br><i>шиповник, сахар-песок</i>                                                                                                              | Калорийность-68, Углеводы-14                                                   |
| 23                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                    | Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-5                                           |
| 29                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                       | Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-7                                           |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                                                                                          | Калорийность-557, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-62                               |
| <b><u>Полдник</u></b>     |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 104                       | <b>Сырники из творога запеченные с джемом</b><br><i>творог 9% жирн., мука пшеничная в/с, джем, сахар-песок, масло растительное, яйцо диетическое мытое, масло</i>        | Калорийность-284, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-22                               |
| 178                       | <b>Кефир с сахаром</b><br><i>кефир, сахар-песок</i>                                                                                                                      | Калорийность-123, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12                                 |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                                                                                                          | Калорийность-407, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-34                               |
| <b><u>Ужин</u></b>        |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 181                       | <b>Рагу из мяса птицы</b><br><i>картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, петрушка зелень, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль йодированная</i>           | Калорийность-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9                                   |
| 184                       | <b>Чай сладкий с молоком</b><br><i>молоко, сахар-песок, чай</i>                                                                                                          | Калорийность-56, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9                                   |
| 23                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                    | Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-5                                           |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                                                                                                                                          | Калорийность-155, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-23                                 |
| <b><u>бассейн</u></b>     |                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 100                       | <b>Напиток из шиповника</b><br><i>шиповник, сахар-песок</i>                                                                                                              | Калорийность-38, Углеводы-8                                                    |
| <b>Итого за бассейн</b>   |                                                                                                                                                                          | Калорийность-38, Углеводы-8                                                    |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                                          | Калорийность-1 634, Белки-63, Жиры-69, Углеводы-166                            |