

(Сад новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Каша овсяная молочная жидкая молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло, сахар-песок, соль йодированная	Калорийность-179, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-20
200	Вода детская питьевая "Троица"	
180	Какао с молоком молоко, сахар-песок, какао-порошок	Калорийность-115, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13
10	Масло сливочное несоленое	Калорийность-75, Жиры-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак 1		Калорийность-389, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-37
Завтрак 2		
150	Сок фруктовый	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Завтрак 2		Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-14
Обед		
60	Салат из соленых огурцов с луком репчатым огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
200	Борщ на курином бульоне со сметаной свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, томат-паста, зелень, чеснок	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
150	Картофель отварной картофель, масло, соль йодированная	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16
80	Котлеты домашние говядина (бескостная), кури, молоко, хлеб пшеничный, яйцо диетическое мытое, сухари панировочные, масло, лук репчатый, соль йодированная	Калорийность-153, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-5
180	Напиток клюквенный клюква, сахар-песок	Калорийность-65, Углеводы-17
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной	Калорийность-21, Углеводы-5
Итого за Обед		Калорийность-526, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-62
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
20	Молоко сгущенное с сахаром	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
180	Кефир с сахаром кефир, сахар-песок	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-435, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-36
Ужин		
80	Курица отварная куры, петрушка зелень	Калорийность-130, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-1
130	Каша рисовая рассыпчатая крупа рисовая, масло, соль йодированная	Калорийность-187, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-35
180	Чай с сахаром и лимоном сахар-песок, лимоны, чай	Калорийность-39, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-376, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-50
бассейн		
100	Напиток из шиповника шиповник, сахар-песок	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за бассейн		Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за день		Калорийность-1 821, Белки-67, Жиры-64, Углеводы-207

