

(Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30/5	Бутерброд с маслом сливочным <i>батон "Ябинушка", масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-116, Бел-2, Жир-4, Угл-171
200	каша рассыпчатая гречневая с овощами <i>крупа гречневая ядрица, морковь св., масло сладко-сливочное 72,5%, лук репчатый.</i>	Ккал-175, Бел-6, Жир-5, Угл-27
200	Какао на сгущенном молоке <i>молоко цельное сгущенное с сахаром, какао-порошок</i>	Ккал-130, Бел-6, Жир-9, Угл-22
Итого за Завтрак		Ккал-421, Бел-14, Жир-18, Угл-220
Завтрак 2		
100	лимонный напиток <i>сахар-песок, лимоны.</i>	Ккал-26, Бел-1, Жир-3, Угл-7
Итого за Завтрак 2		Ккал-26, Бел-1, Жир-3, Угл-7
Обед		
200	Суп картофельный протертый (с гренками) <i>картофель, молоко питьевое пастериз. 2,5%, морковь св., соль йодированная, мука пшеничная в/с, масло сладко-сливочное 72,5%, зелень (укроп, петрушка)</i>	Ккал-86, Бел-4, Жир-7, Угл-14
80	кнели куриные с рисом <i>тушка цыпленка 1 категории, молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа рис шлифованный 1 сорт, масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-204, Бел-14, Жир-14, Угл-6
130	Макароны отварные <i>макароны, масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-166, Бел-5, Жир-4, Угл-29
45	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-101, Бел-4, Жир-1, Угл-21
20	Гренки из пшеничного хлеба	Ккал-48, Бел-2, Угл-10
200	Компот из плодов свежих (слива) для детей <i>слива, сахар-песок</i>	Ккал-79, Угл-19
41	Помидор свежий	Ккал-9, Угл-1
Итого за Обед		Ккал-693, Бел-29, Жир-26, Угл-100
Полдник		
200/8	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Ккал-34, Угл-8
200	Каша ячневая молочная жидкая <i>молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа ячневая, сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-177, Бел-6, Жир-8, Угл-26
70	Ватрушка с повидлом яблочным <i>яйцо куриное пищевое, мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло подсолнечное раф., сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%, дрожжи сухие, ванилин</i>	Ккал-235, Бел-5, Жир-6, Угл-41
Итого за Полдник		Ккал-446, Бел-11, Жир-14, Угл-75
Ужин		
150	Молоко кипяченое	Ккал-78, Бел-4, Жир-4, Угл-7
15	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-36, Бел-1, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-114, Бел-5, Жир-4, Угл-14
Итого за день		Ккал-1 700, Бел-60, Жир-65, Угл-416

