

## (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
180	<b>Каша из пшени и риса молочная жидкая "Дружба"</b> <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-201, Белки-6, Жиры-9, У/в-24
180	<b>какао с молоком</b> <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-131, Белки-3, Жиры-3, У/в-23
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-32, Жиры-4
40	<b>хлеб пшеничный</b>	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-465, Белки-12, Жиры-17, У/в-67
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>яблоки печенные</b> <i>Яблоки, Сахар (песок)</i>	ККал-94, У/в-22
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-94, У/в-22
<b><u>обед</u></b>		
50	<b>Салат из капусты белокачанной .</b> <i>Капуста , Морковь, Сахар (песок), Кислота лимонная 2% (раствор), Соль йодированная, Масло подсолнечное</i>	ККал-54, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
180	<b>Суп с клецками на курином бульоне</b> <i>Картофель, Морковь, Куры, Соль йодированная, Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый</i>	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-10
70	<b>запеканка из печени по-кунцевски</b> <i>Печень, Морковь, Мука пшеничная, Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное</i>	ККал-140, Белки-12, Жиры-8, У/в-6
40	<b>Соус сметанный</b> <i>Сметана, Мука пшеничная, Соль йодированная</i>	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-1
100	<b>макаронны отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-153, Белки-4, Жиры-4, У/в-26
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-64, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
40	<b>хлеб аппетитный</b>	ККал-139, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
<b>Итого за обед</b>		ККал-664, Белки-24, Жиры-23, У/в-69
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Пряник</b>	ККал-259, Белки-4, Жиры-5, У/в-49

180 кефир

ККал-85, Белки-6, Жиры-5, У/в-8

---

**Итого за Полдник** ККал-344, Белки-10, Жиры-10, У/в-57

**Ужин**

80 **Шницель рыбный натуральный**

ККал-101, Белки-2, Жиры-3, У/в-8

*минтай потрашенный, Лук репчатый, Сухари панировочные, Молоко, Яйцо, Масло подсолнечное, Соль йодированная*

130 **свекла тушенная в сметане**

ККал-90, Белки-2, Жиры-4, У/в-11

*Свекла, Масло сливочное, Сметана, Соль йодированная*

200 **чай сладкий**

ККал-60, У/в-15

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

40 **хлеб пшеничный**

ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

---

**Итого за Ужин** ККал-352, Белки-7, Жиры-8, У/в-54

---

**Итого за** ККал-1 919, Белки-53, Жиры-58, У/в-269

---