

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
	Каша из овсяных хлопьев	
200	"Геркулес" молочная жидкая молочная, овсяные хлопья "Геркулес", молоко сливочное, сахар	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-30
200	Чай с молоком чай, молоко сливочное	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
40	Хлеб пшеничный 3-7	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
6	Масло сливочное порциями	Калорийность-40, Жиры-4
Итого за завтрак		Калорийность-486, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-59
<u>второй завтрак</u>		
200	Кефир с сахаром 3-7 кефир, сахар	Калорийность-113, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10
30	Кондитерские изделия (сладкое)	Калорийность-80, Углеводы-20
Итого за второй завтрак		Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30
<u>Обед</u>		
60	Огурцы свежие порциями	Калорийность-8, Углеводы-2
200	Борщ с картофелем (Свекольник) суп, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, сметана, томат-паста, масло сливочное, сахар, чеснок, петрушка, зелень сушеная	Калорийность-164, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-14
150	Рис отварной рис, масло сливочное	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37
80	Печень по-строгановски 3-7 печень говяжья, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-паста, мука	Калорийность-268, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-8
200	Компот из сушеных фруктов 3-7 сушеные фрукты, сахар	Калорийность-138, Углеводы-34
50	Хлеб ржаной 3-7	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-871, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-115
<u>Полдник</u>		
100	Фрукты свежие	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-47, Углеводы-10
<u>Ужин</u>		
150	Пицца 2 сосиски, сыр российский, капуста, фарш, молоко, сметана, помидоры, масло сливочное, томат-паста, базилик, лук репчатый, чеснок, сахар, орегано и петрушка, соль	Калорийность-748, Белки-29, Жиры-41, Углеводы-64
60	Салат из моркови и яблок морковь, яблоки, масло растительное, сахар	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
200	Напиток из плодов шиповника 3-7 шиповник, сахар	Калорийность-56, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калорийность-859, Белки-30, Жиры-44, Углеводы-83
Итого за день		Калорийность-2456, Белки-81, Жиры-102, Углеводы-297