

ДС №1 (Сад 3-7)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая. <i>Крупа Геркулес , Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-148
200	Кофейный напиток <i>Кофейный напиток , Сахар-песок</i>	Калорийность-51
20/10	Хлеб с сыром. <i>Хлеб пшеничный нарезка, Сыр п-твердый</i>	Калорийность-65
Итого за Завтрак		Калорийность-264
<u>Завтрак2</u>		
100	Фруктово - ягодный напиток. <i>Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок</i>	Калорийность-51
Итого за Завтрак2		Калорийность-51
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с крупой (пшено). <i>Картофель, Крупа Пшено, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф , Тушка цыпленка бройлера , Сметана 15% , Соль йодированная</i>	Калорийность-73
130	Гороховое пюре <i>Крупа Горох , Масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-243
70	Котлеты, биточки, шницели мясные. <i>Мясо свинины нежирное, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с обогащенная, Масло подсолнечное раф</i>	Калорийность-94
180	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф) <i>Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок</i>	Калорийность-102
50	Хлеб ржаной.	Калорийность-87
Итого за Обед		Калорийность-599
<u>Полдник</u>		
200	Кисель <i>Кисель , Сахар-песок</i>	Калорийность-61
45	Батон нарезной	Калорийность-119
Итого за Полдник		Калорийность-180
<u>Ужин</u>		
130	Макаронные изделия отварные. <i>Макаронные изделия , Масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-138
70	Тефтели рыбные <i>Рыба (Минтай, сельдь св/мор), Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Лук репчатый, Яйцо столовое, Масло подсолнечное раф , Мука пшеничная в/с обогащенная</i>	Калорийность-83
20	Соус томатный. <i>Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в/с обогащенная, Томат-паста , Сахар-песок</i>	Калорийность-15
180	Чай. <i>Чай черный , Сахар-песок</i>	Калорийность-34
30	Хлеб пшеничный.	Калорийность-71
Итого за Ужин		Калорийность-341
Итого за		Калорийность-1 435

R[-31]R[-52]C[-15]:RC