

ДС №1 (Сад 3-7)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
175	Каша рисовая молочная жидкая. <i>Крупа Рис, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-214
200	Какао с молоком. <i>Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак</i>	Калорийность-119
20/5	Хлеб с маслом. <i>Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-85
Итого за Завтрак		Калорийность-418
<u>Завтрак2</u>		
100	Фруктово - ягодный напиток. <i>Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок</i>	Калорийность-51
Итого за Завтрак2		Калорийность-51
<u>Обед</u>		
40	Икра кабачковая.	Калорийность-28
200	Борщ с капустой, картофелем и со сметаной <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф, Сметана 15%, Тушка цыпленка бройлера, Соль йодированная</i>	Калорийность-214
130	Макаронные изделия отварные. <i>Макаронные изделия, Масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-138
70	Котлеты или биточки рыбные запеченные. <i>Рыба (Минтай, сельдь св/мор), Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Масло подсолнечное раф, Лук репчатый, Яйцо столовое, Мука пшеничная в/с обогащенная</i>	Калорийность-111
30	Соус томатный. <i>Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в/с обогащенная, Томат-паста, Сахар-песок</i>	Калорийность-22
180	Компот из сушеных фруктов (смесь <i>Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок</i>	Калорийность-102
50	Хлеб ржаной.	Калорийность-87
Итого за Обед		Калорийность-702
<u>Полдник</u>		
200	Чай. <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	Калорийность-37
50	Булочка ванильная <i>Мука пшеничная в/с обогащенная, Сахар-песок, Масло подсолнечное раф, Яйцо столовое, Дрожжи прессованные, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-161
Итого за Полдник		Калорийность-198
<u>Ужин</u>		
160	Рагу овощное (3-й вариант). <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф, Мука пшеничная в/с обогащенная</i>	Калорийность-137
200	Чай. <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	Калорийность-37
30	Хлеб пшеничный.	Калорийность-71
150	Фрукты или ягоды свежие	Калорийность-66
Итого за Ужин		Калорийность-311
Итого за		Калорийность-1 680