

ДС №1 (Сад 3-7)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>    |                                                                                                                                                                                      |                                                                                |
| 170               | <b>Каша молочная пшеничная жидкая</b><br><i>Крупа Пшеничная , Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>                      | Калорийность-193                                                               |
| 200               | <b>Кофейный напиток</b><br><i>Кофейный напиток , Сахар-песок</i>                                                                                                                     | Калорийность-51                                                                |
| 25/9              | <b>Хлеб с сыром.</b><br><i>Хлеб пшеничный нарезка, Сыр п-твердый</i>                                                                                                                 | Калорийность-73                                                                |
| Итого за Завтрак  |                                                                                                                                                                                      | Калорийность-317                                                               |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                |
| 100               | <b>Сок</b>                                                                                                                                                                           | Калорийность-42                                                                |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                      | Калорийность-42                                                                |
| <u>Обед</u>       |                                                                                                                                                                                      |                                                                                |
| 200               | <b>Суп картофельный с крупой (пшено)</b><br><i>Картофель, Крупа Пшено, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф , Тушка цыпленка бройлера , Сметана 15% , Соль йодированная</i> | Калорийность-73                                                                |
| 130               | <b>Гороховое пюре</b><br><i>Крупа Горох , Масло сливочное обогащенное</i>                                                                                                            | Калорийность-243                                                               |
| 70                | <b>Тефтели мясные (1-й вариант)</b><br><i>Мясо свинины нежирное, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф , Мука пшеничная в/с обогащенная</i>                           | Калорийность-94                                                                |
| 180               | <b>Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф).</b><br><i>Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок</i>                                                                                   | Калорийность-102                                                               |
| 50                | <b>Хлеб ржаной.</b>                                                                                                                                                                  | Калорийность-87                                                                |
| Итого за Обед     |                                                                                                                                                                                      | Калорийность-599                                                               |
| <u>Полдник</u>    |                                                                                                                                                                                      |                                                                                |
| 180               | <b>Кефир</b>                                                                                                                                                                         | Калорийность-90                                                                |
| 50                | <b>Батон нарезной</b>                                                                                                                                                                | Калорийность-132                                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                      | Калорийность-222                                                               |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                      |                                                                                |
| 180               | <b>Суп молочный с макаронными изделиями</b><br><i>Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Макароны изделия , Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>               | Калорийность-131                                                               |
| 200               | <b>Чай.</b><br><i>Чай черный , Сахар-песок</i>                                                                                                                                       | Калорийность-37                                                                |
| 30                | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                | Калорийность-71                                                                |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                      | Калорийность-239                                                               |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                      | Калорийность-1 419                                                             |