

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 овсяная из "Геркулеса" жидкая.</b><br><i>Крупа Геркулес , Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>                                                     | Калорийность-148                                                               |
| 200               | <b>Кофейный напиток</b><br><i>Кофейный напиток , Сахар-песок</i>                                                                                                                                                        | Калорийность-51                                                                |
| 25/5              | <b>Хлеб с маслом</b><br><i>Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное</i>                                                                                                                                      | Калорийность-102                                                               |
| Итого за Завтрак  |                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-301                                                               |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 100               | <b>Фруктово - ягодный напиток.</b><br><i>Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок</i>                                                                                                                              | Калорийность-51                                                                |
| Итого за Завтрак2 |                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-51                                                                |
| <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>Котлеты, биточки, шницели мясные.</b><br><i>Мясо свинины нежирное, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с обогащенная, Масло подсолнечное раф</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>    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 200               | <b>Кисель</b><br><i>Кисель , Сахар-песок</i>                                                                                                                                                                            | Калорийность-61                                                                |
| 45                | <b>Батон нарезной</b>                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-119                                                               |
| Итого за Полдник  |                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-180                                                               |
| <u>Ужин</u>       |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |
| 130               | <b>Макаронные изделия отварные.</b><br><i>Макаронные изделия , Масло сливочное обогащенное</i>                                                                                                                          | Калорийность-138                                                               |
| 70                | <b>Тефтели рыбные</b><br><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                | <b>Соус томатный.</b><br><i>Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в/с обогащенная, Томат-паста , Сахар-песок</i>                                                                                                  | Калорийность-15                                                                |
| 180               | <b>Чай.</b><br><i>Чай черный , Сахар-песок</i>                                                                                                                                                                          | Калорийность-34                                                                |
| 30                | <b>Хлеб пшеничный.</b>                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-71                                                                |
| Итого за Ужин     |                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-341                                                               |
| Итого за          |                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-1 472                                                             |