

## ДС №1 (Сад 3-7)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

Завтрак

|      |                                                                                                                                                                 |                  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 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  |
| 25/5 | <b>Хлеб с маслом</b><br><i>Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное</i>                                                                              | Калорийность-102 |

Итого за Завтрак Калорийность-346

Завтрак2

|     |            |                 |
|-----|------------|-----------------|
| 100 | <b>Сок</b> | Калорийность-42 |
|-----|------------|-----------------|

Итого за Завтрак2 Калорийность-42

Обед

|     |                                                                                                                                                                                      |                  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 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

Полдник

|       |                                                                         |                  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 180   | <b>Кефир</b>                                                            | Калорийность-90  |
| 40/20 | <b>Батон с повидлом</b><br><i>Батон нарезной, Повидло расфасованное</i> | Калорийность-123 |

Итого за Полдник Калорийность-213

Ужин

|     |                                                                                                                                                                        |                  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 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  |
| 140 | <b>Плоды или ягоды свежие</b>                                                                                                                                          | Калорийность-62  |

Итого за Ужин Калорийность-301

Итого за Калорийность-1 501