

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 ячневая молочная вязкая.	Калорийность-149
<i>Крупа Ячка, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>		
200	Кофейный напиток	Калорийность-51
<i>Кофейный напиток , Сахар-песок</i>		
25/5	Хлеб с маслом.	Калорийность-102
<i>Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное</i>		
Итого за Завтрак		Калорийность-302
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок	Калорийность-42
Итого за Завтрак2		Калорийность-42
<u>Обед</u>		
200	Рассольник домашний.	Калорийность-91
<i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консерв., Масло подсолнечное раф , Сметана 15% , Соль йодированная</i>		
130	Макаронные изделия отварные.	Калорийность-138
<i>Макаронные изделия , Масло сливочное обогащенное</i>		
70	Птица тушеная	Калорийность-109
<i>Тушка цыпленка бройлера , Мука пшеничная в/с обогащенная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста , Масло подсолнечное раф , Мясо свинины нежирное</i>		
180	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф).	Калорийность-102
<i>Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок</i>		
50	Хлеб ржаной.	Калорийность-87
Итого за Обед		Калорийность-560
<u>Полдник</u>		
190	Чай	Калорийность-35
<i>Чай черный , Сахар-песок</i>		
30	Печенье	Калорийность-113
Итого за Полдник		Калорийность-148
<u>Ужин</u>		
180	Суп-пюре из гороха с гренками	Калорийность-134
<i>Масло сливочное обогащенное, Крупа Горох , Лук репчатый, Морковь</i>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71
180	Чай.	Калорийность-34
<i>Чай черный , Сахар-песок</i>		
Итого за Ужин		Калорийность-351
Итого за		Калорийность-1 403