

ДС №1 (Сад 3-7)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
175	Каша рисовая молочная жидкая.	Калорийность-214
<i>Крупа Рис, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>		
200	Какао с молоком	Калорийность-119
<i>Какао-порошок , Сахар-песок, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак</i>		
20/5	Хлеб с маслом.	Калорийность-85
<i>Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное</i>		
Итого за Завтрак		Калорийность-418
<u>Завтрак2</u>		
100	Фруктово - ягодный напиток.	Калорийность-51
<i>Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок</i>		
Итого за Завтрак2		Калорийность-51
<u>Обед</u>		
40	Помидоры свежие	Калорийность-10
200	Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	Калорийность-214
<i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф , Сметана 15% , Тушка цыпленка бройлера , Соль йодированная</i>		
130	Макаронные изделия отварные.	Калорийность-138
<i>Макаронные изделия , Масло сливочное обогащенное</i>		
70	Котлеты или биточки рыбные запеченные.	Калорийность-111
<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>		
30	Соус томатный.	Калорийность-22
<i>Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в/с обогащенная, Томат-паста , Сахар-песок</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-684
<u>Полдник</u>		
200	Чай	Калорийность-37
<i>Чай черный , Сахар-песок</i>		
50	Булочка ванильная	Калорийность-161
<i>Мука пшеничная в/с обогащенная, Сахар-песок, Масло подсолнечное раф , Яйцо столовое, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Дрожжи прессованные, Масло сливочное обогащенное</i>		
Итого за Полдник		Калорийность-198
<u>Ужин</u>		
160	Рагу овощное (3-й вариант).	Калорийность-137
<i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф , Мука пшеничная в/с обогащенная</i>		
200	Чай.	Калорийность-37
<i>Чай черный , Сахар-песок</i>		
30	Хлеб пшеничный.	Калорийность-71
Итого за Ужин		Калорийность-245
Итого за		Калорийность-1 596