

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> | | |
| 50 | Салат из свеклы отварной | Калорийность-47 |
| | <i>Свекла, Масло подсолнечное раф</i> | |
| 200 | Рассольник домашний. | Калорийность-91 |
| | <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консерв., Масло подсолнечное раф, Сметана 15%, Соль йодированная</i> | |
| 150 | Плов из птицы. | Калорийность-290 |
| | <i>Тушка цыпленка бройлера, Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Крупа Рис</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-708 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 190 | Чай | Калорийность-35 |
| | <i>Чай черный, Сахар-песок</i> | |
| 40/18 | Батон с повидлом. | Калорийность-119 |
| | <i>Батон нарезной, Повидло расфасованное</i> | |
| Итого за Полдник | | Калорийность-154 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 150 | Запеканка из творога | Калорийность-371 |
| | <i>Творог 5% фасованный, Крупа Манная, Сахар-песок, Яйцо столовое, Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф, Мука пшеничная в/с обогащенная, Сметана 15%</i> | |
| 20 | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | Калорийность-6 |
| 180 | Чай. | Калорийность-34 |
| | <i>Чай черный, Сахар-песок</i> | |
| 150 | Фрукты или ягоды свежие | Калорийность-66 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-477 |
| Итого за | | Калорийность-1 683 |