

**ДС №1 (Сад 3-7)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
170	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-164
	<i>Крупа Пшено, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаков, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>	
200	<b>Чай.</b>	Калорийность-37
	<i>Чай черный, Сахар-песок</i>	
25/5	<b>Хлеб с маслом.</b>	Калорийность-102
	<i>Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное</i>	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-303
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Фруктово - ягодный напиток</b>	Калорийность-51
	<i>Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок</i>	
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-51
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Помидоры свежие</b>	Калорийность-10
200	<b>Суп с макаронными изделиями</b>	Калорийность-84
	<i>Картофель, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф, Тушка цыпленка бройлера, Соль йодированная</i>	
130	<b>Каша гречневая</b>	Калорийность-208
	<i>Крупа Греча, Масло сливочное обогащенное</i>	
70	<b>Котлеты или биточки рыбные запеченные</b>	Калорийность-111
	<i>Рыба (Минтай, сельдь св/мор), Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаков, Лук репчатый, Яйцо столовое, Мука пшеничная в/с обогащенная, Масло подсолнечное раф</i>	
180	<b>Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф).</b>	Калорийность-102
	<i>Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок</i>	
50	<b>Хлеб ржаной.</b>	Калорийность-87
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-602
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-102
50	<b>Баранка</b>	Калорийность-141
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-243
<b><u>Ужин</u></b>		
160	<b>Капуста тушеная с мясом</b>	Калорийность-211
	<i>Капуста белокочанная, Мясо свинины нежирное, Масло подсолнечное раф, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Мука пшеничная в/с обогащенная</i>	
180	<b>Чай.</b>	Калорийность-34
	<i>Чай черный, Сахар-песок</i>	
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Калорийность-71
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-316
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 515