

ДС №1 (Сад 3-7)

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

Завтрак

170	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая. <i>Крупа Геркулес , Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-148
200	Кофейный напиток <i>Кофейный напиток , Сахар-песок</i>	Калорийность-51
25/5	Хлеб с маслом <i>Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-102

Итого за Завтрак Калорийность-301

Завтрак2

100	Фруктово - ягодный напиток. <i>Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок</i>	Калорийность-51
-----	--	-----------------

Итого за Завтрак2 Калорийность-51

Обед

40	Салат из капусты белокачанной <i>Капуста белокачанная, Морковь, Масло подсолнечное раф , Сахар-песок</i>	Калорийность-54
200	Суп картофельный с крупой (перловка). <i>Картофель, Крупа Перловая, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф , Сметана 15% , Соль йодированная</i>	Калорийность-83
150	Рагу из птицы с овощами, <i>Тушка цыпленка бройлера , Масло подсолнечное раф , Картофель, Томат-паста , Морковь, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с обогащенная</i>	Калорийность-237
180	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф) <i>Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок</i>	Калорийность-102
50	Хлеб ржаной.	Калорийность-87

Итого за Обед Калорийность-563

Полдник

180	Кефир	Калорийность-90
45	Батон нарезной	Калорийность-119

Итого за Полдник Калорийность-209

Ужин

130	Макаронные изделия отварные. <i>Макаронные изделия , Масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-138
70	Тефтели рыбные <i>Рыба (Минтай, сельдь св/мор), Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Лук репчатый, Яйцо столовое, Масло подсолнечное раф , Мука пшеничная в/с обогащенная</i>	Калорийность-83
20	Соус томатный. <i>Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в/с обогащенная, Томат-паста , Сахар-песок</i>	Калорийность-15
180	Чай. <i>Чай черный , Сахар-песок</i>	Калорийность-34
30	Хлеб пшеничный.	Калорийность-71

Итого за Ужин Калорийность-341

Итого за Калорийность-1 465