

**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 овсяная из "Геркулеса" жидкая.</b> Крупа Геркулес , Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное	Калорийность-148
200	<b>Кофеинный напиток</b> Кофеинный напиток , Сахар-песок	Калорийность-51
25/5	<b>Хлеб с маслом</b> Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное	Калорийность-102
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-301
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Плодово - ягодный напиток.</b> Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок	Калорийность-51
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-51
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат из капусты белокочанной</b> Капуста белокочанная, Морковь, Масло подсолнечное раф , Сахар-песок	Калорийность-54
200	<b>Суп картофельный с крупой (перловка).</b> Картофель, Крупа Перловая, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф , Сметана 15%, Соль юодированная	Калорийность-83
150	<b>Рагу из птицы с овощами,</b> Тушка цыпленка бройлера , Масло подсолнечное раф , Картофель, Томат-паста , Морковь, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с обогащенная	Калорийность-237
180	<b>Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)</b> Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок	Калорийность-102
50	<b>Хлеб ржаной.</b>	Калорийность-87
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-563
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Чай с молоком</b> Чай черный , Сахар-песок, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак	Калорийность-89
45	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-119
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-208
<b><u>Ужин</u></b>		
130	<b>Макаронные изделия отварные.</b> Макаронные изделия , Масло сливочное обогащенное	Калорийность-138
70	<b>Тефтели рыбные</b> 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	Калорийность-83
20	<b>Соус томатный.</b> Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в/с обогащенная, Томат-паста , Сахар-песок	Калорийность-15
180	<b>Чай.</b> Чай черный , Сахар-песок	Калорийность-34
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Калорийность-71
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-341
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 464