

ДС №1 (Сад 3-7)

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

Завтрак2

100 Плодово - ягодный напиток. Калорийность-51

Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок

Итого за Завтрак2 Калорийность-51

Полдник

200 Чай Калорийность-37

Чай черный , Сахар-песок

50 Булочка ванильная Калорийность-161

Мука пшеничная в/с обогащенная, Сахар-песок, Масло подсолнечное раф , Яйцо столовое, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Дрожжи прессованные, Масло сливочное обогащенное

Итого за Полдник Калорийность-198

Ужин

160 Рагу овощное (3-й вариант). Калорийность-137

Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф , Мука пшеничная в/с обогащенная

200 Чай. Калорийность-37

Чай черный , Сахар-песок

30 Хлеб пшеничный. Калорийность-71

Итого за Ужин Калорийность-245

Завтрак

175 Каша рисовая молочная жидкая. Калорийность-214

Крупа Рис, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное

200 Какао с молоком Калорийность-119

Какао-порошок , Сахар-песок, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак

20/5 Хлеб с маслом. Калорийность-85

Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное

Итого за Завтрак Калорийность-418

Обед

200 Борщ с капустой, картофелем и со сметаной Калорийность-214

Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф , Сметана 15% , Тушка цыпленка бройлера , Соль йодированная

130 Макароны изделия отварные. Калорийность-138

Макаронные изделия , Масло сливочное обогащенное

70 Котлеты или биточки рыбные запеченные. Калорийность-111

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

30 Соус томатный. Калорийность-22

Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в/с обогащенная, Томат-паста , Сахар-песок

180

**Компот из сушеных
фруктов (смесь с/ф).**

Калорийность-102

Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок

50

Хлеб ржаной.

Калорийность-87

Итого за Обед

Калорийность-674

Итого за

Калорийность-1 586

3.12.2025

ы (Г), (МГ)

==