

**ДС №1 (Сад 3-7)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (мг), 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 Макаронные 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).**

Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок

Калорийность-102

**50**

**Хлеб ржаной.**

Калорийность-87

---

**Итого за Обед** Калорийность-674

---

**Итого за** Калорийность-1 586

---

'3.12.2025

бы (г),  
(МГ)

---

---

---

---

---

---