

## 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 ячневая молочная вязкая.</b>	Калорийность-149
	<i>Крупа Ячка, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>	
200	<b>Кофейный напиток</b>	Калорийность-51
	<i>Кофейный напиток , 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-302
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Сок</b>	Калорийность-42
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-42
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-47
	<i>Свекла, Масло подсолнечное раф</i>	
200	<b>Рассольник ленинградский</b>	Калорийность-97
	<i>Картофель, Крупа Перловая, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консерв., Масло подсолнечное раф , Соль йодированная, Сметана 15%</i>	
150	<b>Плов из птицы.</b>	Калорийность-290
	<i>Тушка цыпленка бройлера , Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф , Морковь, Лук репчатый, Томат-паста , Крупа Рис</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-623
<b><u>Полдник</u></b>		
190	<b>Чай</b>	Калорийность-35
	<i>Чай черный , Сахар-песок</i>	
15	<b>Печенье</b>	Калорийность-56
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-91
<b><u>Ужин</u></b>		
40	<b>Икра кабачковая</b>	Калорийность-28
130	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-138
	<i>Макаронные изделия , Масло сливочное обогащенное</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-271
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 329