

ДС №1 (Сад 3-7)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170	Каша пшенная молочная жидкая	Калорийность-164
	<i>Крупа Пшено, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>	
200	Чай.	Калорийность-37
	<i>Чай черный, Сахар-песок</i>	
25/5	Хлеб с маслом.	Калорийность-102
	<i>Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-303
<u>Завтрак2</u>		
100	Фруктово - ягодный напиток	Калорийность-51
	<i>Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок</i>	
Итого за Завтрак2		Калорийность-51
<u>Обед</u>		
200	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-84
	<i>Картофель, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф, Тушка цыпленка бройлера, Соль йодированная</i>	
130	Картофельное пюре	Калорийность-119
	<i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Масло сливочное обогащенное</i>	
70	Котлеты или биточки рыбные запеченные	Калорийность-111
	<i>Рыба (Минтай, сельдь св/мор), Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Лук репчатый, Яйцо столовое, Мука пшеничная в/с обогащенная, Масло подсолнечное раф</i>	
180	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф).	Калорийность-102
	<i>Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок</i>	
50	Хлеб ржаной.	Калорийность-87
Итого за Обед		Калорийность-503
<u>Полдник</u>		
180	Кефир	Калорийность-90
30	Печенье	Калорийность-251
Итого за Полдник		Калорийность-341
<u>Ужин</u>		
160	Бигус с капустой, рисом и мясом.	Калорийность-807
	<i>Мясо свинины нежирное, Капуста белокочанная, Масло подсолнечное раф, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Крупа Рис</i>	
180	Чай.	Калорийность-34
	<i>Чай черный, Сахар-песок</i>	
50	Хлеб пшеничный.	Калорийность-118
Итого за Ужин		Калорийность-959
Итого за		Калорийность-2 157