

ДС №1 (Сад 3-7)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
175	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-214
	<i>Крупа Рис, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаков, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>	
200	Какао с молоком	Калорийность-119
	<i>Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаков</i>	
20/5	Хлеб с маслом.	Калорийность-85
	<i>Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-418
<u>Завтрак2</u>		
100	Фруктово - ягодный напиток.	Калорийность-51
	<i>Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок</i>	
Итого за Завтрак2		Калорийность-51
<u>Обед</u>		
40	Икра кабачковая	Калорийность-28
200	Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	Калорийность-214
	<i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф, Сметана 15%, Тушка цыпленка бройлера, Соль йодированная</i>	
130	Картофельное пюре	Калорийность-119
	<i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаков, 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 упаков, Масло подсолнечное раф, Лук репчатый, Яйцо столовое, Мука пшеничная в/с обогащенная</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-661
<u>Полдник</u>		
200	Чай	Калорийность-37
	<i>Чай черный, Сахар-песок</i>	
50	Булочка домашняя	Калорийность-179
	<i>Мука пшеничная в/с обогащенная, Сахар-песок, Масло подсолнечное раф, Яйцо столовое, Дрожжи прессованные, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаков, Масло сливочное обогащенное</i>	
Итого за Полдник		Калорийность-216
<u>Ужин</u>		
160	Рагу овощное (3-й вариант).	Калорийность-137
	<i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф, Мука пшеничная в/с обогащенная</i>	
200	Чай.	Калорийность-37
	<i>Чай черный, Сахар-песок</i>	
30	Хлеб пшеничный.	Калорийность-71
Итого за Ужин		Калорийность-245
Итого за		Калорийность-1 591