

## 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>Омлет паровой</b> <i>Яйцо столовое, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф</i>	Калорийность-314
200	<b>Какао с молоком.</b> <i>Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак</i>	Калорийность-119
25/5	<b>Хлеб с маслом</b> <i>Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-102
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-535
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Фруктово - ягодный напиток</b> <i>Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок</i>	Калорийность-51
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-51
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Огурцы консервированные без уксуса</b>	Калорийность-5
200	<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</b> <i>Рыба (Минтай, сельдь св/мор), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное раф, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	Калорийность-87
150	<b>Рагу из птицы с овощами,</b> <i>Тушка цыпленка бройлера, Масло подсолнечное раф, Картофель, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с обогащенная</i>	Калорийность-237
180	<b>Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф).</b> <i>Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок</i>	Калорийность-102
50	<b>Хлеб ржаной.</b>	Калорийность-87
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-518
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Кисель</b> <i>Кисель, Сахар-песок</i>	Калорийность-61
45	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-119
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-180
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Макаронны, запеченные с сыром</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное обогащенное, Сыр п-твердый</i>	Калорийность-278
200	<b>Чай.</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	Калорийность-37
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-386
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 670