

ДС №1 (Сад 3-7)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
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
Завтрак2		
100	Плодово - ягодный напиток	Калорийность-51
<i>Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок</i>		
Итого за Завтрак2		Калорийность-51
Обед		
40	Огурцы свежие	Калорийность-6
200	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-84
<i>Картофель, Макароны изделия , Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф , Тушка цыпленка бройлера , Соль йодированная</i>		
130	Каша гречневая	Калорийность-208
<i>Крупа Греча , 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-598
Полдник		
180	Кефир	Калорийность-90
30	Печенье	Калорийность-113
Итого за Полдник		Калорийность-203
Ужин		
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>		
30	Хлеб пшеничный.	Калорийность-71
170	Плоды или ягоды свежие	Калорийность-75
Итого за Ужин		Калорийность-987
Итого за		Калорийность-2 142