

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 овсяная из "Геркулеса" жидкая.	Калорийность-148
<i>Крупа Геркулес , Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>		
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-101
<i>Кофейный напиток , Сахар-песок, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак</i>		
25/5	Хлеб с маслом	Калорийность-102
<i>Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное</i>		
Итого за Завтрак		Калорийность-351
<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 картофельный с крупой (перловка).	Калорийность-83
<i>Картофель, Крупа Перловая, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф , Сметана 15% , Соль йодированная</i>		
130	Гороховое пюре	Калорийность-243
<i>Крупа Горох , Масло сливочное обогащенное</i>		
70	Котлеты, биточки, шницели мясные.	Калорийность-94
<i>Мясо свинины нежирное, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, 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-609
<u>Полдник</u>		
200	Кисель	Калорийность-61
<i>Кисель , Сахар-песок</i>		
45	Батон нарезной	Калорийность-119
Итого за Полдник		Калорийность-180
<u>Ужин</u>		
130	Макаронные изделия отварные.	Калорийность-138
<i>Макаронные изделия , Масло сливочное обогащенное</i>		
70	Тефтели рыбные	Калорийность-83
<i>Рыба (Минтай, сельдь св/мор), Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Лук репчатый, Яйцо столовое, Масло подсолнечное раф , Мука пшеничная в/с обогащенная</i>		
20	Соус томатный.	Калорийность-15
<i>Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в/с обогащенная, Томат-паста , Сахар-песок</i>		
180	Чай.	Калорийность-34
<i>Чай черный , Сахар-песок</i>		
30	Хлеб пшеничный.	Калорийность-71
Итого за Ужин		Калорийность-341
Итого за		Калорийность-1 532