

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 ячневая молочная вязкая	Калорийность-149
<i>Крупа Ячка, 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>		
20/10	Хлеб с сыром.	Калорийность-65
<i>Хлеб пшеничный нарезка, Сыр п-твердый</i>		
Итого за Завтрак		Калорийность-315
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок	Калорийность-42
Итого за Завтрак2		Калорийность-42
<u>Обед</u>		
50	Салат из свеклы отварной	Калорийность-47
<i>Свекла, Масло подсолнечное раф</i>		
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97
<i>Картофель, Крупа Перловая, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консерв., Масло подсолнечное раф , Соль йодированная, Сметана 15%</i>		
150	Плов из птицы.	Калорийность-290
<i>Тушка цыпленка бройлера , Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф , Морковь, Лук репчатый, Томат-паста , Крупа Рис</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-623
<u>Полдник</u>		
190	Молоко кипяченое	Калорийность-108
40/20	Батон с повидлом.	Калорийность-123
<i>Батон нарезной, Повидло расфасованное</i>		
Итого за Полдник		Калорийность-231
<u>Ужин</u>		
150	Сырники из творога	Калорийность-351
<i>Творог 5% фасованный, Мука пшеничная в/с обогащенная, Яйцо столовое, Масло подсолнечное раф , Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>		
20	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-6
180	Чай.	Калорийность-34
<i>Чай черный , Сахар-песок</i>		
Итого за Ужин		Калорийность-391
Итого за		Калорийность-1 602