

## 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>Каша манная молочная жидкая.</b>	Калорийность-176
	<i>Крупа Манная , Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>	
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-101
	<i>Кофейный напиток , Сахар-песок, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак</i>	
20/10	<b>Хлеб с сыром</b>	Калорийность-65
	<i>Хлеб пшеничный нарезка, Сыр п-твердый</i>	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-342
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Сок.</b>	Калорийность-42
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-42
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-47
	<i>Свекла, Масло подсолнечное раф</i>	
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-68
	<i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сметана 15% , Масло подсолнечное раф , Тушка цыпленка бройлера , Соль йодированная</i>	
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-208
	<i>Крупа Греча , Масло сливочное обогащенное</i>	
70	<b>Птица тушеная</b>	Калорийность-109
	<i>Тушка цыпленка бройлера , Мука пшеничная в/с обогащенная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста , Масло подсолнечное раф</i>	
180	<b>Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф).</b>	Калорийность-102
	<i>Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок</i>	
50	<b>Хлеб ржаной.</b>	Калорийность-87
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-621
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-113
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-113
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-226
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-371
	<i>Творог 5% фасованный, Крупа Манная , Сахар-песок, Яйцо столовое, Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф , Мука пшеничная в/с обогащенная, Сметана 15%</i>	
30	<b>Кисель подлив</b>	Калорийность-14
180	<b>Чай.</b>	Калорийность-34
	<i>Чай черный , Сахар-песок</i>	
150	<b>Фрукты или ягоды свежие</b>	Калорийность-66
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-485
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 716