

## 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 молочная пшеничная жидкая</b> <i>Крупа Пшеничная, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаков, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-193
200	<b>Кофейный напиток с молоком.</b> <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаков</i>	Калорийность-101
25/9	<b>Хлеб с сыром</b> <i>Хлеб пшеничный нарезка, Сыр п-твердый</i>	Калорийность-73
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-367
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Сок</b>	Калорийность-42
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-42
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с крупой (пшено)</b> <i>Картофель, Крупа Пшено, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф, Тушка цыпленка бройлера, Сметана 15%, Соль йодированная</i>	Калорийность-73
130	<b>Капуста тушеная.</b> <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное раф, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с обогащенная</i>	Калорийность-284
70	<b>Тефтели мясные (1-й вариант)</b> <i>Мясо свинины нежирное, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф, Мука пшеничная в/с обогащенная</i>	Калорийность-94
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-640
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Кефир</b>	Калорийность-90
50/20	<b>Батон с повидлом</b> <i>Батон нарезной, Повидло расфасованное</i>	Калорийность-143
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-233
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <i>Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаков, Макароны изделия, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-131
200	<b>Чай.</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	Калорийность-37
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71
160	<b>Фрукты или ягоды свежие</b>	Калорийность-70
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-309
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 591