

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 пшеничная молочная жидкая	Калорийность-164
	<i>Крупа Пшено, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаков, 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
<u>Завтрак2</u>		
100	Фруктово - ягодный напиток	Калорийность-51
	<i>Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок</i>	
Итого за Завтрак2		Калорийность-51
<u>Обед</u>		
50	Салат из горошка зеленого консервированного,	Калорийность-42
	<i>Горошек зеленый консервы, Масло подсолнечное раф</i>	
200	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-84
	<i>Картофель, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф, Тушка цыпленка бройлера, Соль йодированная</i>	
130	Картофельное пюре.	Калорийность-119
	<i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаков, Масло сливочное обогащенное</i>	
70	Рыба, тушенная с овощами	Калорийность-83
	<i>Рыба (Минтай, сельдь св/мор), Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, 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-517
<u>Полдник</u>		
180	Кефир	Калорийность-90
30	Пряник	Калорийность-101
Итого за Полдник		Калорийность-191
<u>Ужин</u>		
150	Голубцы ленивые	Калорийность-205
	<i>Мясо свинины нежирное, Капуста белокочанная, Крупа Рис, Лук репчатый, Масло сливочное обогащенное, Яйцо столовое</i>	
20	Соус сметанный.	Калорийность-15
	<i>Сметана 15%, Мука пшеничная в/с обогащенная, Масло сливочное обогащенное</i>	
180	Чай.	Калорийность-34
	<i>Чай черный, Сахар-песок</i>	
30	Хлеб пшеничный.	Калорийность-71
Итого за Ужин		Калорийность-325
Итого за		Калорийность-1 387