

## ДС №1 (Сад 3-7)

| Выход (г)                | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>    |  |  |
| 170                      | <b>Каша "Дружба"</b><br><i>Крупа Рис, Крупа Пшено, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>                                     | Калорийность-158   |
| 200                      | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак</i>   | Калорийность-101   |
| 20/10                    | <b>Хлеб с сыром</b><br><i>Хлеб пшеничный нарезка, Сыр п-твердый</i>  | Калорийность-65  |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |  | Калорийность-324   |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |  |  |
| 100                      | <b>Сок.</b>  | Калорийность-42  |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |  | Калорийность-42  |
| <b><u>Обед</u></b>       |  |  |
| 40                       | <b>Икра кабачковая</b>   | Калорийность-28  |
| 200                      | <b>Борщ с картофелем (Свекольник)</b><br><i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное раф, Тушка цыпленка бройлера, Сметана 15%, Соль йодированная</i>   | Калорийность-88  |
| 130                      | <b>Макаронные изделия отварные</b><br><i>Макаронные изделия, Масло сливочное обогащенное</i>   | Калорийность-138   |
| 70                       | <b>Оладьи из печени по-кунцевски</b><br><i>Печень говяжья, Морковь, Мука пшеничная в/с обогащенная, Яйцо столовое, Крупа Манная, Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф</i> | Калорийность-270   |
| 30                       | <b>Соус томатный</b><br><i>Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в/с обогащенная, Томат-паста</i>  | Калорийность-22  |
| 180                      | <b>Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)</b><br><i>Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок</i>  | Калорийность-102   |
| 50                       | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийность-87  |
| <b>Итого за Обед</b>     |  | Калорийность-735   |
| <b><u>Полдник</u></b>    |  |  |
| 200                      | <b>Чай</b><br><i>Чай черный, Сахар-песок</i>   | Калорийность-37  |
| 30                       | <b>Печенье</b>   | Калорийность-113   |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  | Калорийность-150   |
| <b><u>Ужин</u></b>       |  |  |
| 150                      | <b>Омлет паровой натуральный</b><br><i>Яйцо столовое, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф</i>                       | Калорийность-277   |
| 180                      | <b>Кисель</b><br><i>Кисель, Сахар-песок</i>  | Калорийность-55  |
| 30                       | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-71  |
| 210                      | <b>Фрукты или ягоды свежие</b>   | Калорийность-92  |
| <b>Итого за Ужин</b>     |  | Калорийность-495   |
| <b>Итого за</b>          |  | Калорийность-1 746   |