

ДС №1 (Сад 3-7)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
170	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая.	Калорийность-148
	<i>Крупа Геркулес , 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-314
<u>Завтрак2</u>		
100	Фруктово - ягодный напиток.	Калорийность-51
	<i>Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок</i>	
Итого за Завтрак2		Калорийность-51
<u>Обед</u>		
40	Салат из белокачанной капусты.	Калорийность-35
	<i>Капуста белокачанная, Морковь, Сахар-песок, Масло подсолнечное раф</i>	
200	Суп картофельный с крупой (перловка)	Калорийность-83
	<i>Картофель, Крупа Перловая, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф , Тушка цыпленка бройлера , Сметана 15% , Соль йодированная</i>	
150	Рагу из мяса свинины	Калорийность-349
	<i>Мясо свинины нежирное, Морковь, Масло подсолнечное раф , Картофель, Томат-паста , Лук репчатый, Мука пшеничная в/с обогащенная, Масло сливочное обогащенное</i>	
180	Компот из сушеных фруктов (смесь)	Калорийность-102
	<i>Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок</i>	
50	Хлеб ржаной.	Калорийность-87
Итого за Обед		Калорийность-656
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-113
45	Батон нарезной	Калорийность-119
Итого за Полдник		Калорийность-232
<u>Ужин</u>		
130	Макаронные изделия отварные.	Калорийность-138
	<i>Макаронные изделия , Масло сливочное обогащенное</i>	
70	Тефтели рыбные	Калорийность-83
	<i>Рыба (Минтай, сельдь св/мор), Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Лук репчатый, Яйцо столовое, Масло подсолнечное раф , Мука пшеничная в/с обогащенная, Фарш рыбный</i>	
20	Соус томатный.	Калорийность-15
	<i>Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в/с обогащенная, Томат-паста , Сахар-песок</i>	
180	Чай.	Калорийность-34
	<i>Чай черный , Сахар-песок</i>	
30	Хлеб пшеничный.	Калорийность-71
Итого за Ужин		Калорийность-341
Итого за		Калорийность-1 594