

ДС(203) Сад зима

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Батон**** <i>Батон</i>	Калорийность-2
180	Какао с молоком 3-7 лет <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, *Вода, Какао-порошок</i>	Углеводы-15, Белки-3, Калорийность-106, Жиры-4
205	Каша вязкая с маслом (или сахаром) 3-7 лет - Каша рисовая вязкая*2 <i>Крупа рисовая, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%</i>	Углеводы-0, Жиры-0, Витамин С-0, Калорийность-0, Белки-0
405	Итого за Завтрак	Калорийность-108, Углеводы-15, Белки-3, Жиры-4, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты <i>Груша</i>	
100	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
30	Хлеб ржаной 4* <i>Хлеб дарницкий</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
180	Борщ с мясом*3 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Томат-паста, Масло растительное, Соль, Лук репчатый, Свекла, Зелень петрушки, Зелень укропа, Мясо говядина, Сметана 15%, Картофель, *Вода</i>	
80	Котлеты рубленые из птицы или кролика с маслом (3-7)* <i>Масло сливочное 72,5%, Сухари панировочные, Мясо птицы филе, Хлеб пшеничный, *Вода</i>	Жиры-53, Белки-76, Калорийность-818, Углеводы-7
180	Компот из сушеных фруктов*2 <i>Сахар-песок, Сухофрукты (смесь), Кислота лимонная, *Вода</i>	Углеводы-60, Калорийность-261, Жиры-3, Белки-3
50	Салат овощной с яблоками*5 <i>Масло растительное, Яблоки свежие, Зелень петрушки, Огурцы, Картофель, Горошек зеленый консервированный</i>	
150	Каша рассыпчатая с овощами гречневая 3-7 лет** <i>Морковь, Соль, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Крупа гречневая, *Вода</i>	
20	Хлеб пшеничный** <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-30, Калорийность-141, Белки-6
690	Итого за Обед	Калорийность-1 279, Белки-87, Углеводы-109, Жиры-56
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	ДС(203) Вафли*2 <i>Вафли</i>	Калорийность-34, Углеводы-8
180	Кефир, простокваша, ряженка, айран,снежок*2 <i>Кефир 2,5%</i>	
120	Пудинг из творога (паровой) - джем*2 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Изюм, Яйцо, Джем, Ванилин, Творог 200 г., Крупа манная, Творог 5%</i>	Белки-0, Калорийность-0, Углеводы-0, Жиры-0
50	Салат из кукурузы (консервированной)*2 <i>Кукуруза консервированная, Масло растительное, Сахар-песок</i>	
370	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-34, Углеводы-8, Белки-0, Жиры-0
1 565	Итого за день	Калорийность-1 421, Углеводы-132, Белки-90, Жиры-60, Витамин С-0