

ДС(203) Сад зима

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170	Чай с молоком или сливками 3-7 лет <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Чай черный, *Вода</i>	Витамин С-1, Углеводы-14, Калорийность-89, Белки-3, Жиры-2
25	Батон** <i>Батон</i>	Калорийность-63, Углеводы-13, Жиры-1, Белки-2
156	Каша вязкая с маслом (или сахаром) - Каша манная вязкая*2 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа манная, *Вода</i>	Калорийность-141, Углеводы-23, Жиры-4, Белки-3
85	ДС(203) Омлет натуральный 3-7 лет* <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%</i>	Жиры-13, Углеводы-2, Белки-8, Витамин С-0, Калорийность-157
436	Итого за Завтрак	Витамин С-1, Углеводы-52, Калорийность-450, Белки-16, Жиры-20
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты <i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-47, Углеводы-10, Белки-0, Жиры-0
100	Итого за Завтрак 2	Калорийность-47, Углеводы-10, Белки-0, Жиры-0
<u>Обед</u>		
40	ДС(203) Соус сметанный с томатом и луком (40) <i>Томат-паста, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Витамин С-2, Калорийность-25, Углеводы-4, Белки-1, Жиры-1
30	Хлеб ржаной 40**1 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-12, Белки-2, Калорийность-59, Жиры-0
20	Хлеб пшеничный** <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность-59, Углеводы-12, Жиры-0
61	Салат из свеклы*2 <i>Масло растительное, Свекла</i>	Витамин С-6, Жиры-4, Калорийность-56, Углеводы-5, Белки-1
170	Напиток витаминизированный инстантный* <i>Напиток витаминизированный инстантный</i>	Калорийность-67, Углеводы-16
158	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)*2 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Томат-паста, Масло растительное, Соль, Лук репчатый, Свекла, Зелень петрушки, Зелень укропа, Сметана 15%, Картофель, *Вода, Мука пшеничная</i>	Калорийность-86, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-13, Белки-2
106	ДС(203) Голубцы ленивые (160) <i>Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Лук репчатый, Мясо говядина</i>	Белки-14, Калорийность-219, Жиры-9, Углеводы-20, Витамин С-20
585	Итого за Обед	Витамин С-41, Калорийность-571, Углеводы-79, Белки-22, Жиры-18
<u>Уплотненный полдник</u>		
60	Икра кабачковая для детского питания*2 <i>Икра кабачковая</i>	Витамин С-5, Углеводы-5, Белки-1, Жиры-3, Калорийность-47
50	Булочка "Творожная"*1 <i>Дрожжи, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, Молоко 2,5%, Творог 5%, Мука пшеничная</i>	Углеводы-25, Жиры-3, Белки-7, Витамин С-0, Калорийность-153
200	Макароны отварные с сыром 3-7 лет** <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%, Сыр 50%</i>	Жиры-10, Углеводы-32, Белки-11, Калорийность-264
71	Кефир, простокваша, ряженка, айран,снежок*11 <i>Напиток "Снежок" 2.5%</i>	Калорийность-61, Белки-3, Витамин С-0, Жиры-3, Углеводы-5
381	Итого за Уплотненный полдник	Витамин С-5, Углеводы-67, Белки-22, Жиры-19, Калорийность-525
1 502	Итого за день	Витамин С-47, Углеводы-208, Калорийность-1 593, Белки-60, Жиры-57