

ДС №1 (Ясли 1-3)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшенная молочная жидкая	Калорийность-144
<i>Крупа Пшено, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>		
180	Чай.	Калорийность-34
<i>Чай черный , Сахар-песок</i>		
15/5	Хлеб с маслом.	Калорийность-68
<i>Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное</i>		
Итого за Завтрак		Калорийность-246
<u>Завтрак2</u>		
100	Фруктово - ягодный напиток	Калорийность-51
<i>Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок</i>		
Итого за Завтрак2		Калорийность-51
<u>Обед</u>		
150	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-63
<i>Картофель, Макароны изделия , Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф , Тушка цыпленка бройлера , Соль йодированная</i>		
130	Каша гречневая с мясом.	Калорийность-359
<i>Мясо свинины нежирное, Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф , Крупа Греча , Морковь, Лук репчатый</i>		
150	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф).	Калорийность-85
<i>Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок</i>		
40	Хлеб ржаной.	Калорийность-69
Итого за Обед		Калорийность-576
<u>Полдник</u>		
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85
30/20	Батон с повидлом	Калорийность-102
<i>Батон нарезной, Повидло расфасованное</i>		
Итого за Полдник		Калорийность-187
<u>Ужин</u>		
130	Рагу овощное (3-й вариант)	Калорийность-112
<i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф , Мука пшеничная в/с обогащенная</i>		
150	Чай.	Калорийность-28
<i>Чай черный , Сахар-песок</i>		
15	Хлеб пшеничный.	Калорийность-35
100	Фрукты или ягоды свежие	Калорийность-44
Итого за Ужин		Калорийность-219
Итого за		Калорийность-1 279