

ДС №1 (Ясли 1-3)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
145	Каша ячневая молочная вязкая.	Калорийность-127
	<i>Крупа Ячка, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>	
180	Кофейный напиток	Калорийность-46
	<i>Кофейный напиток , Сахар-песок</i>	
20/5	Хлеб с маслом.	Калорийность-85
	<i>Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-258
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок	Калорийность-42
Итого за Завтрак2		Калорийность-42
<u>Обед</u>		
30	Салат из свеклы отварной	Калорийность-28
	<i>Свекла, Масло подсолнечное раф</i>	
150	Рассольник домашний.	Калорийность-68
	<i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консерв., Масло подсолнечное раф , Сметана 15% , Соль йодированная</i>	
130	Плов из птицы.	Калорийность-251
	<i>Тушка цыпленка бройлера , Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф , Морковь, Лук репчатый, Томат-паста , Крупа Рис</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-501
<u>Полдник</u>		
150	Чай	Калорийность-28
	<i>Чай черный , Сахар-песок</i>	
35/15	Батон с повидлом.	Калорийность-102
	<i>Батон нарезной, Повидло расфасованное</i>	
Итого за Полдник		Калорийность-130
<u>Ужин</u>		
130	Запеканка из творога	Калорийность-321
	<i>Творог 5% фасованный, Крупа Манная , Сахар-песок, Яйцо столовое, Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф , Мука пшеничная в/с обогащенная, Сметана 15%</i>	
15	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-5
150	Чай.	Калорийность-28
	<i>Чай черный , Сахар-песок</i>	
150	Фрукты или ягоды свежие	Калорийность-66
Итого за Ужин		Калорийность-420
Итого за		Калорийность-1 351