

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 упаков, 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>		
40	Помидоры свежие	Калорийность-10
150	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-63
	<i>Картофель, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф, Тушка цыпленка бройлера, Соль йодированная</i>	
110	Каша гречневая	Калорийность-176
	<i>Крупа Греча, Масло сливочное обогащенное</i>	
50	Котлеты или биточки рыбные запеченные	Калорийность-79
	<i>Рыба (Минтай, сельдь св/мор), Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаков, Лук репчатый, Яйцо столовое, Мука пшеничная в/с обогащенная, Масло подсолнечное раф</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-482
<u>Полдник</u>		
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85
50	Баранка	Калорийность-141
Итого за Полдник		Калорийность-226
<u>Ужин</u>		
130	Капуста тушеная с мясом	Калорийность-172
	<i>Капуста белокочанная, Мясо свинины нежирное, Масло подсолнечное раф, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Мука пшеничная в/с обогащенная</i>	
150	Чай.	Калорийность-28
	<i>Чай черный, Сахар-песок</i>	
15	Хлеб пшеничный.	Калорийность-35
Итого за Ужин		Калорийность-235
Итого за		Калорийность-1 240