

**ДС №1 (Ясли 1-3)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-144
	<i>Крупа Пшено, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаков, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>	
180	<b>Чай.</b>	Калорийность-34
	<i>Чай черный, Сахар-песок</i>	
15/5	<b>Хлеб с маслом.</b>	Калорийность-68
	<i>Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное</i>	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-246
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Фруктово - ягодный напиток</b>	Калорийность-51
	<i>Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок</i>	
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-51
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп с макаронными изделиями</b>	Калорийность-63
	<i>Картофель, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф, Тушка цыпленка бройлера, Соль йодированная</i>	
110	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-101
	<i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаков, Масло сливочное обогащенное</i>	
50	<b>Котлеты или биточки рыбные запеченные</b>	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	<b>Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф).</b>	Калорийность-85
	<i>Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок</i>	
40	<b>Хлеб ржаной.</b>	Калорийность-69
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-397
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Кефир</b>	Калорийность-75
15	<b>Печенье</b>	Калорийность-179
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-254
<b><u>Ужин</u></b>		
130	<b>Бигус с капустой, рисом и мясом.</b>	Калорийность-656
	<i>Мясо свинины нежирное, Капуста белокочанная, Масло подсолнечное раф, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Крупа Рис</i>	
150	<b>Чай.</b>	Калорийность-28
	<i>Чай черный, Сахар-песок</i>	
15	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Калорийность-35
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-719
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 667