

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 овсяная из "Геркулеса" жидкая. <i>Крупа Геркулес, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i> | Калорийность-126 |
| 180 | Кофейный напиток <i>Кофейный напиток, Сахар-песок</i> | Калорийность-46 |
| 20/5 | Хлеб с маслом <i>Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное</i> | Калорийность-85 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-257 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 100 | Фруктово - ягодный напиток. <i>Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок</i> | Калорийность-51 |
| Итого за Завтрак2 | | Калорийность-51 |
| <u>Обед</u> | | |
| 40 | Салат из свеклы отварной <i>Свекла, Масло подсолнечное раф</i> | Калорийность-38 |
| 150 | Суп картофельный с крупой (перловка). <i>Картофель, Крупа Перловая, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф, Сметана 15%, Соль йодированная</i> | Калорийность-62 |
| 130 | Рагу из птицы с овощами, <i>Тушка цыпленка бройлера, Масло подсолнечное раф, Картофель, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с обогащенная</i> | Калорийность-205 |
| 150 | Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф) <i>Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок</i> | Калорийность-85 |
| 40 | Хлеб ржаной. | Калорийность-69 |
| Итого за Обед | | Калорийность-459 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 150 | Молоко кипяченое | Калорийность-85 |
| 40 | Батон нарезной | Калорийность-106 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-191 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 110 | Макаронные изделия отварные. <i>Макаронные изделия, Масло сливочное обогащенное</i> | Калорийность-116 |
| 50 | Тефтели рыбные <i>Рыба (Минтай, сельдь св/мор), Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Лук репчатый, Яйцо столовое, Масло подсолнечное раф, Мука пшеничная в/с обогащенная</i> | Калорийность-59 |
| 5 | Соус томатный. <i>Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в/с обогащенная, Томат-паста, Сахар-песок</i> | Калорийность-4 |
| 150 | Чай. <i>Чай черный, Сахар-песок</i> | Калорийность-28 |
| 20 | Хлеб пшеничный. | Калорийность-47 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-254 |
| Итого за | | Калорийность-1 212 |