

## ДС №1 (Ясли 1-3)

| Выход (г)                | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>    |  |  |
| 145                      | <b>Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая.</b><br><i>Крупа Геркулес , Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>  | Калорийность-126   |
| 180                      | <b>Кофейный напиток</b><br><i>Кофейный напиток , Сахар-песок</i>   | Калорийность-46  |
| 20/5                     | <b>Хлеб с маслом</b><br><i>Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное</i>   | Калорийность-85  |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |  | Калорийность-257   |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |  |  |
| 100                      | <b>Фруктово - ягодный напиток.</b><br><i>Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок</i>   | Калорийность-51  |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |  | Калорийность-51  |
| <b><u>Обед</u></b>       |  |  |
| 150                      | <b>Суп картофельный с крупой (перловка).</b><br><i>Картофель, Крупа Перловая, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф , Сметана 15% , Соль йодированная</i>  | Калорийность-62  |
| 130                      | <b>Рагу из птицы с овощами,</b><br><i>Тушка цыпленка бройлера , Масло подсолнечное раф , Картофель, Томат-паста , Морковь, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с обогащенная</i>  | Калорийность-205   |
| 150                      | <b>Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)</b><br><i>Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок</i>  | Калорийность-85  |
| 40                       | <b>Хлеб ржаной.</b>  | Калорийность-69  |
| <b>Итого за Обед</b>     |  | Калорийность-421   |
| <b><u>Полдник</u></b>    |  |  |
| 150                      | <b>Молоко кипяченое</b>  | Калорийность-85  |
| 40                       | <b>Батон нарезной</b>  | Калорийность-106   |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  | Калорийность-191   |
| <b><u>Ужин</u></b>       |  |  |
| 110                      | <b>Макаронные изделия отварные.</b><br><i>Макаронные изделия , Масло сливочное обогащенное</i>   | Калорийность-116   |
| 50                       | <b>Тефтели рыбные</b><br><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                        | <b>Соус томатный.</b><br><i>Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в/с обогащенная, Томат-паста , Сахар-песок</i>   | Калорийность-4   |
| 150                      | <b>Чай.</b><br><i>Чай черный , Сахар-песок</i>   | Калорийность-28  |
| 20                       | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Калорийность-47  |
| <b>Итого за Ужин</b>     |  | Калорийность-254   |
| <b>Итого за</b>          |  | Калорийность-1 174   |