

**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>		
145	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	Калорийность-177
	<i>Крупа Рис, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>	
180	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-107
	<i>Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак</i>	
20/5	<b>Хлеб с маслом.</b>	Калорийность-85
	<i>Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное</i>	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-369
<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>		
40	<b>Икра кабачковая</b>	Калорийность-28
150	<b>Борщ с капустой, картофелем и со сметаной</b>	Калорийность-160
	<i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф, Сметана 15%, Тушка цыпленка бройлера, Соль йодированная</i>	
110	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-101
	<i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, 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 упак, Масло подсолнечное раф, Лук репчатый, Яйцо столовое, Мука пшеничная в/с обогащенная</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-522
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Чай</b>	Калорийность-28
	<i>Чай черный, Сахар-песок</i>	
50	<b>Булочка домашняя</b>	Калорийность-179
	<i>Мука пшеничная в/с обогащенная, Сахар-песок, Масло подсолнечное раф, Яйцо столовое, Дрожжи прессованные, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Масло сливочное обогащенное</i>	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-207
<b><u>Ужин</u></b>		
130	<b>Рагу овощное (3-й вариант).</b>	Калорийность-112
	<i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф, Мука пшеничная в/с обогащенная</i>	
155	<b>Чай.</b>	Калорийность-29
	<i>Чай черный, Сахар-песок</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Калорийность-47
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-188
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 337