

ДС №1 (Ясли 1-3)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                                                                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>           |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 150                      | <b>Каша пшенная молочная жидкая</b>                                                                                                                                                           | Калорийность-144                                                               |
|                          | <i>Крупа Пшено, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, 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                                                               |
| <u>Завтрак2</u>          |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 100                      | <b>Фруктово - ягодный напиток</b>                                                                                                                                                             | Калорийность-51                                                                |
|                          | <i>Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок</i>                                                                                                                                          |                                                                                |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                                                                                                                                                               | Калорийность-51                                                                |
| <u>Обед</u>              |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 40                       | <b>Огурцы свежие</b>                                                                                                                                                                          | Калорийность-6                                                                 |
| 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>Каша гречневая</b>                                                                                                                                                                         | Калорийность-176                                                               |
|                          | <i>Крупа Греча , 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, 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-478                                                               |
| <u>Полдник</u>           |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 150                      | <b>Кефир</b>                                                                                                                                                                                  | Калорийность-75                                                                |
| 15                       | <b>Печенье</b>                                                                                                                                                                                | Калорийность-56                                                                |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                                                                                                                                               | Калорийность-131                                                               |
| <u>Ужин</u>              |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 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                                                                |
| 170                      | <b>Фрукты или ягоды свежие</b>                                                                                                                                                                | Калорийность-75                                                                |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                                                                                                                                                                               | Калорийность-794                                                               |
| <b>Итого за</b>          |                                                                                                                                                                                               | Калорийность-1 700                                                             |