

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.	Калорийность-126
<i>Крупа Геркулес , Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-91
<i>Кофейный напиток , Сахар-песок, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак</i>		
20/5	Хлеб с маслом	Калорийность-85
<i>Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное</i>		
Итого за Завтрак		Калорийность-302
<u>Завтрак2</u>		
100	Фруктово - ягодный напиток.	Калорийность-51
<i>Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок</i>		
Итого за Завтрак2		Калорийность-51
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с крупой (перловка).	Калорийность-62
<i>Картофель, Крупа Перловая, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф , Сметана 15% , Соль йодированная</i>		
110	Гороховое пюре	Калорийность-206
<i>Крупа Горох , Масло сливочное обогащенное</i>		
50	Котлеты, биточки, шницели мясные.	Калорийность-67
<i>Мясо свинины нежирное, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с обогащенная, Масло подсолнечное раф</i>		
150	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	Калорийность-85
<i>Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок</i>		
40	Хлеб ржаной.	Калорийность-69
Итого за Обед		Калорийность-489
<u>Полдник</u>		
150	Кисель	Калорийность-46
<i>Кисель , Сахар-песок</i>		
35	Батон нарезной	Калорийность-92
Итого за Полдник		Калорийность-138
<u>Ужин</u>		
110	Макаронные изделия отварные.	Калорийность-116
<i>Макаронные изделия , Масло сливочное обогащенное</i>		
50	Тефтели рыбные	Калорийность-59
<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>		
5	Соус томатный.	Калорийность-4
<i>Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в/с обогащенная, Томат-паста , Сахар-песок</i>		
150	Чай.	Калорийность-28
<i>Чай черный , Сахар-песок</i>		
20	Хлеб пшеничный.	Калорийность-47
Итого за Ужин		Калорийность-254
Итого за		Калорийность-1 234