

## 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 ячневая молочная вязкая.</b>	Калорийность-127
	<i>Крупа Ячка, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>	
180	<b>Кофейный напиток с молоком.</b>	Калорийность-91
	<i>Кофейный напиток , Сахар-песок, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак</i>	
18/7	<b>Хлеб с сыром</b>	Калорийность-54
	<i>Хлеб пшеничный нарезка, Сыр п-твердый</i>	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-272
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Сок</b>	Калорийность-42
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-42
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-28
	<i>Свекла, Масло подсолнечное раф</i>	
150	<b>Рассольник домашний.</b>	Калорийность-68
	<i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консерв., Масло подсолнечное раф , Тушка цыпленка бройлера , Сметана 15% , Соль йодированная</i>	
130	<b>Плов из птицы.</b>	Калорийность-251
	<i>Тушка цыпленка бройлера , Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф , Морковь, Лук репчатый, Томат-паста , Крупа Рис</i>	
150	<b>Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф).</b>	Калорийность-85
	<i>Смесь сухофруктов (Фруктовая), Сахар-песок</i>	
35	<b>Хлеб ржаной.</b>	Калорийность-61
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-493
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-85
35/15	<b>Батон с повидлом.</b>	Калорийность-102
	<i>Батон нарезной, Повидло расфасованное</i>	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-187
<b><u>Ужин</u></b>		
130	<b>Сырники из творога</b>	Калорийность-304
	<i>Творог 5% фасованный, Мука пшеничная в/с обогащенная, Яйцо столовое, Масло подсолнечное раф , Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>	
15	<b>Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности</b>	Калорийность-5
150	<b>Чай.</b>	Калорийность-28
	<i>Чай черный , Сахар-песок</i>	
180	<b>Фрукты или ягоды свежие</b>	Калорийность-79
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-416
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 410