

ДС №1 (Ясли 1-3)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-144
	<i>Крупа Пшено, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаков, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>	
180	Чай.	Калорийность-34
	<i>Чай черный, Сахар-песок</i>	
15/5	Хлеб с маслом.	Калорийность-68
	<i>Хлеб пшеничный нарезка, Масло сливочное обогащенное</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-246
<u>Завтрак2</u>		
100	Фруктово - ягодный напиток	Калорийность-51
	<i>Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок</i>	
Итого за Завтрак2		Калорийность-51
<u>Обед</u>		
30	Салат из горошка зеленого консервированного,	Калорийность-25
	<i>Горошек зеленый консервы, Масло подсолнечное раф</i>	
150	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-63
	<i>Картофель, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф, Тушка цыпленка бройлера, Соль йодированная</i>	
110	Картофельное пюре.	Калорийность-101
	<i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаков, Масло сливочное обогащенное</i>	
50	Рыба, тушенная с овощами	Калорийность-59
	<i>Рыба (Минтай, сельдь св/мор), Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, 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-402
<u>Полдник</u>		
150	Кефир	Калорийность-75
15	Пряник	Калорийность-50
Итого за Полдник		Калорийность-125
<u>Ужин</u>		
130	Голубцы ленивые	Калорийность-178
	<i>Мясо свинины нежирное, Капуста белокочанная, Крупа Рис, Лук репчатый, Масло сливочное обогащенное, Яйцо столовое</i>	
10	Соус сметанный.	Калорийность-7
	<i>Сметана 15%, Мука пшеничная в/с обогащенная, Масло сливочное обогащенное</i>	
150	Чай.	Калорийность-28
	<i>Чай черный, Сахар-песок</i>	
15	Хлеб пшеничный.	Калорийность-35
Итого за Ужин		Калорийность-248
Итого за		Калорийность-1 072