

ДС №1 (Ясли 1-3)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<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>	
18/7	Хлеб с сыром	Калорийность-54
	<i>Хлеб пшеничный нарезка, Сыр п-твердый</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-271
<u>Завтрак2</u>		
100	Фруктово - ягодный напиток.	Калорийность-51
	<i>Фрукты, ягоды быстрозамороженные, Сахар-песок</i>	
Итого за Завтрак2		Калорийность-51
<u>Обед</u>		
40	Салат из белокачанной капусты.	Калорийность-35
	<i>Капуста белокачанная, Морковь, Сахар-песок, Масло подсолнечное раф</i>	
150	Суп картофельный с крупой (перловка)	Калорийность-62
	<i>Картофель, Крупа Перловая, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное раф , Тушка цыпленка бройлера , Сметана 15% , Соль йодированная</i>	
130	Рагу из мяса свинины	Калорийность-302
	<i>Мясо свинины нежирное, Морковь, Масло подсолнечное раф , Картофель, Томат-паста , Лук репчатый, Мука пшеничная в/с обогащенная, Масло сливочное обогащенное</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-553
<u>Полдник</u>		
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85
40	Батон нарезной	Калорийность-106
Итого за Полдник		Калорийность-191
<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, Фарш рыбный</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-1 320