

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 манная молочная жидкая. | Калорийность-150 |
| | <i>Крупа Манная , 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-295 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 100 | Сок. | Калорийность-42 |
| Итого за Завтрак2 | | Калорийность-42 |
| <u>Обед</u> | | |
| 30 | Салат из свеклы отварной | Калорийность-28 |
| | <i>Свекла, Масло подсолнечное раф</i> | |
| 150 | Щи из свежей капусты с картофелем | Калорийность-51 |
| | <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сметана 15% , Масло подсолнечное раф , Тушка цыпленка бройлера , Соль йодированная</i> | |
| 110 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-176 |
| | <i>Крупа Греча , Масло сливочное обогащенное</i> | |
| 50 | Птица тушеная | Калорийность-78 |
| | <i>Тушка цыпленка бройлера , Мука пшеничная в/с обогащенная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста , 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-487 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 170 | Молоко кипяченое | Калорийность-96 |
| 15 | Печенье | Калорийность-56 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-152 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 130 | Запеканка из творога | Калорийность-321 |
| | <i>Творог 5% фасованный, Крупа Манная , Сахар-песок, Яйцо столовое, Масло сливочное обогащенное, Масло подсолнечное раф , Мука пшеничная в/с обогащенная, Сметана 15%</i> | |
| 20 | Кисель подлив | Калорийность-10 |
| 150 | Чай. | Калорийность-28 |
| | <i>Чай черный , Сахар-песок</i> | |
| 220 | Фрукты или ягоды свежие | Калорийность-97 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-456 |
| Итого за | | Калорийность-1 432 |