

## ДС(203) Ясли лето

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
155	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <i>Макаронные изделия, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, *Вода</i>	ЭЦ-85, Витамин С-0, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-8
25	<b>Батон</b> <i>Батон</i>	Углеводы-1, ЭЦ-4
10	<b>Масло (порциями)</b> <i>Масло сливочное 72,5%</i>	Углеводы-0, Жиры-7, Белки-0, ЭЦ-66
150	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	ЭЦ-81, Витамин С-0, Углеводы-14, Жиры- 2, Белки-2
340	<b>Итого за Завтрак</b>	ЭЦ-236, Витамин С-0, Жиры-13, Белки-6, Углеводы-23
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
99	<b>Снежок</b> <i>Напиток "Снежок" 2,5%</i>	Углеводы-33, ЭЦ-355, Жиры-17, Белки- 19
99	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Углеводы-33, ЭЦ-355, Жиры-17, Белки- 19
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Борщ вегетарианский</b> <i>Морковь, Капуста белокочанная, Томат-паста, Масло растительное, Соль, Лук репчатый, Свекла, Зелень петрушки, Зелень укропа, Сметана 15%, Картофель, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-4, Белки-2, Витамин С-13, ЭЦ-86, Углеводы-10
150	<b>Птица, тушеная в соусе с овощами</b> <i>Морковь, Томат-паста, Соль, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Мясо птицы филе, Сметана 15%, Картофель, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-2, Углеводы-18, ЭЦ-97, Белки-3, Витамин С-15
40	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов / Ясли / 40 гр.</b> <i>Масло растительное, Огурцы, Помидоры</i>	Жиры-2, Белки-0, ЭЦ-29, Витамин С-7, Углеводы-1
49	<b>Хлеб пшеничный /Ясли/ 50</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-28, Жиры-1, Белки-6, ЭЦ-145
50	<b>Хлеб ржаной /Ясли/ 50</b> <i>Хлеб оарницкий</i>	Белки-5, ЭЦ-133, Углеводы-25, Жиры-2
150	<b>ДС(203) Компот из свежих плодов (1 вариант)*2.</b> <i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Углеводы-18, Жиры-0, ЭЦ-72, Витамин С- 3, Белки-0
589	<b>Итого за Обед</b>	Жиры-11, Белки-16, ЭЦ-562, Витамин С- 38, Углеводы-100
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
155	<b>Каша вязкая пшениая с маслом.</b> <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Крупа пшено, Молоко 2,5%, *Вода</i>	Жиры-6, ЭЦ-206, Витамин С-0, Углеводы- 31, Белки-7
40	<b>Яйца вареные</b> <i>Яйцо</i>	Белки-50, Жиры-45, ЭЦ-620, Углеводы-3
50	<b>Булочка ванильная / Ясли / 50гр.</b> <i>Дрожжи, Масло растительное, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, *Вода, Мука пшеничная</i>	ЭЦ-218, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-29
150	<b>Чай с лимоном..</b> <i>Сахар-песок, Чай черный, *Вода, Лимоны</i>	Углеводы-9, Белки-1, Жиры-0, Витамин С-3, ЭЦ-35
122	<b>Яблоки / Ясли / 75гр.</b> <i>Яблоки свежие</i>	Белки-0, Жиры-0, ЭЦ-35, Витамин С-8, Углеводы-7
517	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Белки-66, Жиры-59, ЭЦ-1 114, Углеводы- 79, Витамин С-11
1 545	<b>Итого за день</b>	ЭЦ-2 267, Витамин С-49, Жиры-100, Белки-107, Углеводы-235