

ДС(203) Ясли зима

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
65	Омлет натуральный 1-3 года <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%</i>	Углеводы-1, Жиры-11, Витамин С-0, Белки-6, Калорийность-127
130	Каша вязкая с маслом (или сахаром) 1-3 года - Каша манная вязкая * <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа манная, *Вода</i>	Белки-3, Углеводы-19, Жиры-3, Калорийность-118
140	Чай с молоком или сливками 1-3 года <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Чай черный, *Вода</i>	Калорийность-77, Жиры-2, Белки-3, Углеводы-11, Витамин С-1
20	Батон <i>Батон</i>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50, Жиры-1
355	Итого за Завтрак	Углеводы-42, Жиры-17, Витамин С-1, Белки-14, Калорийность-372
<u>Завтрак 2</u>		
95	Фрукты <i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-47, Углеводы-10, Белки-0, Жиры-0
95	Итого за Завтрак 2	Калорийность-47, Углеводы-10, Белки-0, Жиры-0
<u>Обед</u>		
30	Хлеб ржаной 2* <i>Хлеб оарницкий</i>	Калорийность-44, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-8
140	Соки овощные, фруктовые и ягодные <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Углеводы-15, Калорийность-64, Белки-1, Витамин С-3
77	ДС(203) Голубцы ленивые (120) <i>Капуста белокачанная, Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Лук репчатый, Мясо говядина</i>	Углеводы-15, Жиры-7, Калорийность-164, Витамин С-15, Белки-11
131	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)*2 <i>Морковь, Капуста белокачанная, Томат-паста, Масло растительное, Соль, Лук репчатый, Свекла, Зелень петрушки, Зелень укропа, Сметана 15%, Картофель, *Вода, Мука пшеничная</i>	Белки-2, Витамин С-11, Углеводы-8, Жиры-4, Калорийность-72
29	Салат из свеклы*1 <i>Масло растительное, Свекла</i>	Углеводы-3, Калорийность-28, Витамин С-3, Жиры-2, Белки-0
30	ДС(203) Соус сметанный с томатом и луком (30) <i>Томат-паста, Соль, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-1, Углеводы-3, Белки-1, Витамин С-1, Калорийность-19
10	Хлеб пшеничный* <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-4, Углеводы-20, Калорийность-92
447	Итого за Обед	Калорийность-483, Жиры-14, Белки-21, Углеводы-72, Витамин С-33
<u>Уплотненный полдник</u>		
40	Икра кабачковая для детского питания*1 <i>Икра кабачковая</i>	Жиры-2, Белки-0, Калорийность-31, Витамин С-3, Углеводы-3
50	Булочка "Творожная"*2 <i>Дрожжи, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, Молоко 2,5%, Творог 5%, Мука пшеничная</i>	Углеводы-25, Витамин С-0, Калорийность-153, Белки-7, Жиры-3
150	Макаронные изделия с сыром 1-3 года** <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%, Сыр 50%</i>	Углеводы-23, Калорийность-218, Белки-9, Жиры-10
63	Кефир, простокваша, ряженка, айран, снежок*1 <i>Ацидофилин</i>	Углеводы-4, Белки-6, Жиры-3, Витамин С-1, Калорийность-76
303	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-18, Белки-22, Калорийность-478, Витамин С-4, Углеводы-55
1 200	Итого за день	Углеводы-179, Жиры-49, Витамин С-38, Белки-57, Калорийность-1 380