ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	вн. пол. (вода), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	**Суп молочный с макаронными изделиями**	ККал-159, Белки-6, Жиры-6, Уль-21
	вода, макаронные изделия, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная	
150	**Суп молочный с макаронными изделиями**	ККал-119, Белки-4, Жиры-5, Уль-16
	вода, макаронные изделия, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная	
40	**Хлеб пшеничный формовой**	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, Уль-17
5	**Масло сливочное (порциями)**	ККал-37, Жиры-4
200	**Какао с молоком**	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, Уль-14
	молоко, сахар песок, какао-порошок	
180	**Какао с молоком**	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, Уль-12
	молоко, сахар песок, какао-порошок	
	Итого за Завтрак	ККал-571, Белки-19, Жиры-21, Уль-80
	Завтрак 2	
180	**Соки овощные, фруктовые и ягодные**	ККал-102, Белки-1, Уль-18
	Итого за Завтрак 2	ККал-102, Белки-1, Уль-18
	Обед	
200	**Суп картофельный с крупой**	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, Уль-15
	картофель, морковь, лук репчатый, манная крупа, масло подсолнечное, соль йодированная	
150	**Суп картофельный с крупой**	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, Уль-11
	картофель, морковь, лук репчатый, манная крупа, масло подсолнечное, соль йодированная	
80	**Котлеты из говядины**	ККал-211, Белки-16, Жиры-15, Уль-13
	говядина (бескостная), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная	
60	**Котлеты из говядины**	ККал-159, Белки-8, Жиры-11, Уль-10
	говядина (бескостная), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная	
130	**Каша рассыпчатая с маслом**	ККал-201, Белки-4, Жиры-5, Уль-36
	пшенная крупа, масло сливочное, соль йодированная	
110	**Каша рассыпчатая с маслом**	ККал-170, Белки-3, Жиры-4, Уль-30
	пшенная крупа, масло сливочное, соль йодированная	
50	**Помидор свежий**	ККал-9, Белки-1, Жиры-1, Уль-2
40	**Помидор свежий**	ККал-7, Жиры-1, Уль-1
50	**Хлеб ржаной**	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, Уль-24
40	**Хлеб ржаной**	ККал-97, Белки-3, Уль-20
180	**Компот из смеси сухофруктов**	ККал-58, Уль-14
	сухофрукты, сахар (песок)	
150	**Компот из смеси сухофруктов**	ККал-48, Уль-12
	сухофрукты, сахар (песок)	
	Итого за Обед	ККал-1 307, Белки-37, Жиры-45, Уль-188
	Полдник	
100	**Фрукты свежие**	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, Уль-21
25	**Печенье**	ККал-104, Белки-2, Жиры-2, Уль-19
180	**Кисломолочный напиток (кефир)**	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, Уль-7
150	**Кисломолочный напиток (кефир)**	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, Уль-6
	Итого за Полдник	ККал-374, Белки-13, Жиры-12, Уль-53
	Ужин	
80	**Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом**	ККал-209, Белки-10, Жиры-14, Уль-25
	минтай филе, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, масло подсолнечное, сыр , соль йодированная	
60	**Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом**	ККал-157, Белки-8, Жиры-11, Уль-19
	минтай филе, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, масло сливочное, сыр , соль йодированная	
130	**Пюре картофельное**	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, Уль-18
	картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная	
110	**Пюре картофельное**	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, Уль-15
	картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная	
60	**Икра свекольная**	ККал-80, Белки-1, Жиры-1, Уль-6
	свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная	
50	**Икра свекольная**	ККал-33, Белки-1, Жиры-3, Уль-5
	свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная	
30	**Хлеб пшеничный формовой**	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, Уль-13
20	**Хлеб пшеничный формовой**	ККал-[illegible], Белки-2, Жиры-1, Уль-9
200	**Чай с сахаром**	ККал-[illegible]
	сахар (песок), чай черный	
180	**Чай с сахаром**	ККал-[illegible]
	сахар (песок), чай черный	
	Итого за Ужин	[illegible], Жиры-41, Уль-125
	Итого за день	[illegible], Жиры-121, Уль-464

Исполнитель

ОГРН 1025612002135 ИНН 5612082 Управляющая образовательная организация * ГПОУ