ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	**Суп молочный с крупой** молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	**Суп молочный с крупой** молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
40	**Хлеб пшеничный формовой**	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	**Хлеб пшеничный формовой**	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	**Масло сливочное (порциями)**	ККал-37, Жиры-4
49	**Яйца вареные**	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	**Чай с сахаром** сахар (песок), чай черный	ККал-28, У/в-8
150	**Чай с сахаром** сахар (песок), чай черный	ККал-21, У/в-6
	Итого за Завтрак	ККал-649, Белки-23, Жиры-22, У/в-77
	Завтрак 2	
180	**Соки овощные, фруктовые и ягодные**	ККал-102, Белки-1, У/в-18
	Итого за Завтрак 2	ККал-102, Белки-1, У/в-18
	Обед	
200	**Суп картофельный с фрикадельками** картофель, говядина (бескостная), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, яйцо, томат-паста, зелень, соль йодированная	ККал-152, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
150	**Суп картофельный с фрикадельками** картофель, говядина (бескостная), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, яйцо, зелень, томат-паста, соль йодированная	ККал-114, Белки-7, Жиры-8, У/в-11
80	**Печень, тушенная в соусе сметанном** печень говяжья, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль йодированная, масло сливочное	ККал-155, Белки-4, Жиры-6, У/в-19
60	**Печень, тушенная в соусе сметанном** печень говяжья, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль йодированная, масло сливочное	ККал-116, Белки-3, Жиры-5, У/в-14
130	**Каша гречневая** гречневая крупа, масло сливочное, соль йодированная	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
110	**Каша гречневая** гречневая крупа, масло сливочное, соль йодированная	ККал-155, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
50	**Помидор соленый**	ККал-8, Белки-1, У/в-1
40	**Помидор соленый**	ККал-6, У/в-1
50	**Хлеб ржаной**	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	**Хлеб ржаной**	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	**Компот из смеси** сухофрукты, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	**Компот из смеси** сухофрукты, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
	Итого за Обед	ККал-1 213, Белки-47, Жиры-41, У/в-190
	Полдник	
50	**Печенье**	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
20	**Печенье**	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
200	**Кисломолочный напиток (кефир)**	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
180	**Кисломолочный напиток (кефир)**	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
	Итого за Полдник	ККал-493, Белки-16, Жиры-17, У/в-67
	Ужин	
120	**Сырники из творога запеченные** творог, мука пшеничная, сахар (песок), масло подсолнечное, яйцо, сметана	ККал-231, Белки-4, Жиры-13, У/в-24
100	**Сырники из творога запеченные** творог, мука пшеничная, сахар (песок), масло подсолнечное, яйцо, сметана	ККал-192, Белки-4, Жиры-11, У/в-20
30	**Соус сметанный** молоко, сметана, мука пшеничная, сахар (песок)	ККал-22, Жиры-2, У/в-2
40	**Хлеб пшеничный формовой**	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	**Хлеб пшеничный формовой**	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
100	**Фрукты свежие** яблоки, цитрусовые	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
180	**Молоко кипяченое**	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
150	**Молоко кипяченое**	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
	Итого за Ужин	ККал-882, Белки-25, Жиры-38, У/в-112
	Итого за день	ККал-3 339, Белки-112, Жиры-118, У/в-464

Заведующий