ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	*Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая* молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
150	*Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая* молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
40	*Хлеб пшеничный формовой*	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
35	*Хлеб пшеничный формовой*	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	*Масло сливочное (порциями)*	ККал-37, Жиры-4
200	*Какао с молоком* молоко, сахар (песок), какао-порошок	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	*Какао с молоком* молоко, сахар (песок), какао-порошок	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
	Итого за Завтрак	ККал-728, Белки-24, Жиры-25, У/в-103
	Завтрак 2	
160	*Соки овощные, фруктовые и ягодные*	ККал-91, Белки-1, У/в-16
150	*Соки овощные, фруктовые и ягодные*	ККал-85, Белки-1, У/в-15
	Итого за Завтрак 2	ККал-176, Белки-2, У/в-31
	Обед	
200	*Суп картофельный с фрикадельками* картофель, говядина (бескостная), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, яйцо, томат-паста, 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, томат-паста, соль йодированная	ККал-114, Белки-7, Жиры-8, У/в-11
80	*Печень говяжья по-строгановски* печень говяжья, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная	ККал-169, Белки-8, Жиры-12, У/в-13
60	*Печень говяжья по-строгановски* печень говяжья, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная	ККал-127, Белки-6, Жиры-9, У/в-10
130	*Каша пшеничная рассыпчатая* пшеничная крупа, масло сливочное, соль йодированная	ККал-111, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
110	*Каша пшеничная рассыпчатая* пшеничная крупа, масло сливочное, соль йодированная	ККал-94, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
60	*Капуста тушеная* капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная	ККал-76, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
40	*Капуста тушеная* капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная	ККал-51, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
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 сухофруктов* сухофрукты, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	*Компот из смеси сухофруктов* сухофрукты, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
	Итого за Обед	ККал-1 218, Белки-47, Жиры-51, У/в-168
	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	*Запеканка из творога* творог, манная крупа, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная	ККал-187, Белки-6, Жиры-16, У/в-24
50	*Соус молочный сладкий* молоко, сахар (песок), масло сливочное, мука пшеничная	ККал-35, Белки-3, Жиры-3, У/в-8
25	*Соус молочный сладкий* молоко, сахар (песок), масло сливочное, мука пшеничная	ККал-18, Белки-2, Жиры-2, У/в-4
40	*Хлеб пшеничный формовой*	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
25	*Хлеб пшеничный формовой*	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
100	*Фрукты свежие* яблоки, апельсины	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	*Фрукты свежие* яблоки, апельсины	ККал-90, Белки-1, У/в-20
200	*Чай с сахаром* сахар (песок), чай черный	ККал-28, У/в-6
180	*Чай с сахаром* сахар (песок), чай черный	ККал-25, У/в-7
	Итого за Ужин	ККал-636, Белки-19, Жиры-24, У/в-120
	Итого за день	ККал-1 861, Белки-108, Жиры-117, У/в-489

Заведующий _____ Ерина Т.А.