# ДС284 Основная

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), уг леводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | **Завтрак** | |
| 120 | **Макаронные изделия отварные**<br>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная | ККал-180, Белки-5, Жиры-4, У/в-27 |
| 90 | **Макаронные изделия отварные**<br>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная | ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-20 |
| 50 | **Икра кабачковая** (промышленного производства) | ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4 |
| 40 | **Икра кабачковая** (промышленного производства) | ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/в-3 |
| 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 |
| 13 | **Сыр полутвердый** (порциями) | ККал-47, Белки-3, Жиры-4 |
| 9 | **Сыр полутвердый** (порциями) | ККал-33, Белки-2, Жиры-3 |
| 200 | **Чай с сахаром**<br>сахар (песок), чай черный | ККал-28, У/в-8 |
| 180 | **Чай с сахаром**<br>сахар (песок), чай черный | ККал-25, У/в-7 |
| | **Итого за Завтрак** | ККал-743, Белки-22, Жиры-26, У/в-99 |
| | **Завтрак 2** | |
| 100 | **Фрукты свежие**<br>яблоки, апельсины | ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21 |
| | **Итого за Завтрак 2** | ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21 |
| | **Обед** | |
| 200 | **Суп крестьянский с крупой**<br>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, пшеничная крупа, сметана, масло подсолнечное, зелень, соль йодированная | ККал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-20 |
| 150 | **Суп крестьянский с крупой**<br>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, пшеничная крупа, сметана, масло подсолнечное, зелень, соль йодированная | ККал-85, Белки-2, Жиры-4, У/в-15 |
| 80 | **Птица отварная**<br>курица, лук репчатый, соль йодированная | ККал-205, Белки-6, Жиры-9, У/в-20 |
| 60 | **Птица отварная**<br>курица, лук репчатый, соль йодированная | ККал-154, Белки-4, Жиры-6, У/в-15 |
| 130 | **Пюре картофельное**<br>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная | ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18 |
| 110 | **Пюре картофельное**<br>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная | ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15 |
| 60 | **Овощи отварные**<br>свекла, масло подсолнечное, соль йодированная | ККал-40, Жиры-2, У/в-5 |
| 40 | **Овощи отварные**<br>свекла, масло подсолнечное, соль йодированная | ККал-27, Жиры-1, У/в-3 |
| 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**<br>сухофрукты, сахар (песок) | ККал-58, У/в-14 |
| 150 | **Компот из смеси сухофруктов**<br>сухофрукты, сахар (песок) | ККал-48, У/в-12 |
| | **Итого за Обед** | ККал-1 187, Белки-26, Жиры-38, У/в-181 |
| | **Полдник** | |
| 80 | **Ватрушки с творожным фаршем**<br>мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная, дрожжи сухие | ККал-167, Белки-5, Жиры-10, У/в-41 |
| 60 | **Ватрушки с творожным фаршем**<br>мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная, дрожжи сухие | ККал-125, Белки-4, Жиры-7, У/в-31 |
| 180 | **Кисломолочный напиток (кефир)** | ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7 |
| 150 | **Кисломолочный напиток (кефир)** | ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6 |
| | **Итого за Полдник** | ККал-467, Белки-18, Жиры-26, У/в-85 |
| | **Ужин** | |
| 200 | **Суп молочный с крупой**<br>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная | ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19 |
| 150 | **Суп молочный с крупой**<br>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная | ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14 |
| 49 | **Яйца вареные** | ККал-26, Белки-8, Жиры-7 |
| 200 | **Кофейный напиток с молоком**<br>молоко, сахар (песок), кофейный напиток | ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14 |
| 180 | **Кофейный напиток с молоком**<br>молоко, сахар (песок), кофейный напиток | ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13 |
| 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 |
| | **Итого за Ужин** | ККал-728, Белки-29, Жиры-23, У/в-90 |
| | **Итого за день** | ККал-3 220, Белки-97, Жиры-114, У/в-476 |

Заведующий Буряк Т.А.