

**ДС284 Основная**

Выход (г)	Наименование блюда	№ рецепта (№ рецепта, блюда (1), 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100)
<b>Завтрак</b>		
120	<b>Омлет натуральный</b> <small>омлет натуральный, омлет натуральный, омлет натуральный</small>	ККан-158, Белок-4, Жир-3, Ум-3
100	<b>Омлет натуральный</b> <small>омлет натуральный, омлет натуральный, омлет натуральный</small>	ККан-131, Белок-3, Жир-4, Ум-2
50	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККан-49, Белок-1, Жир-3, Ум-1
40	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККан-39, Белок-1, Жир-3, Ум-3
40	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККан-97, Белок-3, Жир-1, Ум-17
30	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККан-73, Белок-3, Жир-1, Ум-13
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККан-37, Жир-4
13	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	ККан-47, Белок-3, Жир-4
9	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	ККан-33, Белок-2, Жир-3
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>чай с сахаром, чай с сахаром</small>	ККан-28, Ум-8
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>чай с сахаром, чай с сахаром</small>	ККан-25, Ум-7
<b>Итого за Завтрак</b>		
<b>Завтрак 2</b>		
160	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККан-91, Белок-1, Ум-16
150	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККан-85, Белок-1, Ум-13
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <small>суп картофельный, суп картофельный, суп картофельный</small>	ККан-131, Белок-5, Жир-4, Ум-19
150	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <small>суп картофельный, суп картофельный, суп картофельный</small>	ККан-99, Белок-4, Жир-3, Ум-14
80	<b>Птица в соусе с томатом</b> <small>птица в соусе, птица в соусе, птица в соусе</small>	ККан-105, Белок-5, Жир-13, Ум-3
60	<b>Птица в соусе с томатом</b> <small>птица в соусе, птица в соусе, птица в соусе</small>	ККан-79, Белок-4, Жир-9, Ум-3
130	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, макаронные изделия, макаронные изделия</small>	ККан-195, Белок-6, Жир-5, Ум-29
110	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, макаронные изделия, макаронные изделия</small>	ККан-165, Белок-5, Жир-4, Ум-25
60	<b>Овощи отварные</b> <small>овощи отварные, овощи отварные, овощи отварные</small>	ККан-80, Жир-2, Ум-5
40	<b>Овощи отварные</b> <small>овощи отварные, овощи отварные, овощи отварные</small>	ККан-27, Жир-1, Ум-3
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККан-121, Белок-4, Жир-1, Ум-24
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККан-97, Белок-3, Ум-20
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>компот из смеси сухофруктов, компот из смеси сухофруктов</small>	ККан-58, Ум-14
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>компот из смеси сухофруктов, компот из смеси сухофруктов</small>	ККан-48, Ум-12
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Полдник</b>		
70	<b>Сдоба обыкновенная</b> <small>сдоба обыкновенная, сдоба обыкновенная, сдоба обыкновенная</small>	ККан-190, Белок-6, Жир-5, Ум-41
60	<b>Сдоба обыкновенная</b> <small>сдоба обыкновенная, сдоба обыкновенная, сдоба обыкновенная</small>	ККан-163, Белок-5, Жир-5, Ум-35
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККан-99, Белок-5, Жир-5, Ум-7
150	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККан-80, Белок-4, Жир-4, Ум-6
<b>Итого за Полдник</b>		
<b>Ужин</b>		
200	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b> <small>каша из овсяных хлопьев, каша из овсяных хлопьев, каша из овсяных хлопьев</small>	ККан-200, Белок-7, Жир-8, Ум-26
150	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b> <small>каша из овсяных хлопьев, каша из овсяных хлопьев, каша из овсяных хлопьев</small>	ККан-150, Белок-5, Жир-6, Ум-19
40	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККан-97, Белок-3, Жир-1, Ум-17
30	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККан-73, Белок-3, Жир-1, Ум-13
160	<b>Фрукты свежие</b>	ККан-95, Белок-2, Жир-1, Ум-21
95	<b>Фрукты свежие</b>	ККан-90, Белок-1, Ум-20
180	<b>Молоко кипяченое</b>	ККан-94, Белок-5, Жир-5, Ум-8
150	<b>Молоко кипяченое</b>	ККан-78, Белок-4, Жир-4, Ум-7
<b>Итого за Ужин</b>		
<b>Итого за День</b>		

