

## ДС284 Основная

Выпуска (г)	Наименование блюда	э.п. кал., (жир), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-------------	--------------------	--

<u>Завтрак</u>		
180	<b>Каша «Дружба»</b> <small>молочн. рис. каша (свар. пресс)</small> , масло сливочное, соль, подорожник	ККал-187, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
150	<b>Каша «Дружба»</b> <small>молочн. рис. каша (свар. пресс)</small> , масло сливочное, соль, подорожник	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b> <small>молочн. рис. каша (свар. пресс)</small> , масло сливочное, соль, подорожник	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b> <small>молочн. рис. каша (свар. пресс)</small> , масло сливочное, соль, подорожник	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<b>Масло сливочное (порция)</b>	ККал-37, Жиры-4
13	<b>Сыр полутвердый</b>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	<b>Сыр полутвердый</b>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
200	<b>Кофейный напиток с</b> <small>молочн. сахар (пресс), кофейный напиток</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	<b>Кофейный напиток с</b> <small>молочн. сахар (пресс), кофейный напиток</small>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13

**Итого за Завтрак** ККал-795, Белки-26, Жиры-27, У/в-103

<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

**Итого за Завтрак 2** ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

<u>Обед</u>		
200	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b> <small>картофель, лук репчатый, морковь, макароны в упаковке, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
150	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b> <small>картофель, лук репчатый, морковь, макароны в упаковке, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-76, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
80	<b>Бифитекс рубленый</b> <small>говядина (безостатки), хлеб пшеничный с/с, лук репчатый, айва, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-156, Белки-8, Жиры-8, У/в-5
60	<b>Бифитекс рубленый</b> <small>говядина (безостатки), хлеб пшеничный с/с, лук репчатый, айва, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-117, Белки-6, Жиры-6, У/в-4
130	<b>Каши гречневая</b> <small>гречневая крупа, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
110	<b>Каши гречневая</b> <small>гречневая крупа, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-155, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
60	<b>Икра севольная</b> <small>сельдь, лук репчатый, морковь-квашен, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	<b>Икра севольная</b> <small>сельдь, лук репчатый, морковь-квашен, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-26, Жиры-2, У/в-4
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	<b>Компот из смеси</b> <small>сухофрукты, сахар (пресс)</small>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси</b> <small>сухофрукты, сахар (пресс)</small>	ККал-48, У/в-12

**Итого за Обед** ККал-1 179, Белки-41, Жиры-37, У/в-174

<u>Полдник</u>		
70	<b>Булочка дорожная</b> <small>сухой пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (пресс), айва, масло подсолнечное, соль, подорожник, заморожен. фрукты</small>	ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31
60	<b>Булочка дорожная</b> <small>сухой пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (пресс), айва, масло подсолнечное, соль, подорожник, заморожен. фрукты</small>	ККал-168, Белки-5, Жиры-8, У/в-26
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6

**Итого за Полдник** ККал-539, Белки-20, Жиры-26, У/в-70

<u>Ужин</u>		
80	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b> <small>лососевый филе, айва, сметана, мука пшеничная, сыр, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-184, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
60	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b> <small>лососевый филе, айва, сметана, мука пшеничная, сыр, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-138, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
130	<b>Картофель отварной с маслом</b> <small>картофель, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	<b>Картофель отварной с маслом</b> <small>картофель, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
60	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, морковь (бульончики), сахар (пресс), подорожник</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (пресс), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (пресс), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
25	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11

**Итого за Ужин** ККал-830, Белки-20, Жиры-25, У/в-125

**Итого за день** ККал-3 438, Белки-109, Жиры-116, У/в-493

Заказчик

