23.01.2023

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы (мг)
	Завтрак	
120	**Макаронные изделия отварные** *макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная*	ККал-180, Белки-5, Жиры-4, Уль-27
90	**Макаронные изделия отварные** *макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная*	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, Уль-20
50	**Икра кабачковая (промышленного производства)**	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, Уль-4
40	**Икра кабачковая (промышленного производства)**	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, Уль-3
40	**Хлеб пшеничный йодированный**	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, Уль-17
30	**Хлеб пшеничный йодированный**	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, Уль-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** *сахар (песок), чай черный*	ККал-28, Уль-8
180	**Чай с сахаром** *сахар (песок), чай черный*	ККал-25, Уль-7
	Итого за Завтрак	ККал-743, Белки-22, Жиры-26, Уль-99
	Завтрак 2	
100	**Фрукты свежие** *яблоки, апельсины*	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, Уль-21
	Итого за Завтрак 2	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, Уль-21
	Обед	
200	**Суп крестьянский с крупой** *капусты белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, пшеничная крупа, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная*	ККал-114, Белки-2, Жиры-6, Уль-20
150	**Суп крестьянский с крупой** *капусты белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, пшеничная крупа, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная*	ККал-85, Белки-2, Жиры-4, Уль-15
80	**Птица отварная** *курн., лук репчатый, соль йодированная*	ККал-205, Белки-6, Жиры-9, Уль-20
60	**Птица отварная** *курн., лук репчатый, соль йодированная*	ККал-154, Белки-4, Жиры-6, Уль-15
130	**Пюре картофельное** *картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная*	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, Уль-18
110	**Пюре картофельное** *картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная*	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, Уль-15
60	**Овощи отварные** *свекла, масло подсолнечное, соль йодированная*	ККал-40, Жиры-2, Уль-5
40	**Овощи отварные** *свекла, масло подсолнечное, соль йодированная*	ККал-27, Жиры-1, Уль-3
50	**Хлеб ржаной**	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, Уль-24
40	**Хлеб ржаной**	ККал-97, Белки-3, Уль-20
180	**Компот из смеси сухофруктов** *сухофрукты, сахар (песок)*	ККал-58, Уль-14
150	**Компот из смеси сухофруктов** *сухофрукты, сахар (песок)*	ККал-48, Уль-12
	Итого за Обед	ККал-1 187, Белки-26, Жиры-38, Уль-181
	Полдник	
80	**Ватрушки с творожным фаршем** *мука пшеничная, творог, молоко, яйца, масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие*	ККал-167, Белки-5, Жиры-10, Уль-41
60	**Ватрушки с творожным фаршем** *мука пшеничная, творог, молоко, яйца, масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие*	ККал-125, Белки-4, Жиры-7, Уль-31
180	**Кисломолочный напиток (кефир)**	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, Уль-7
150	**Кисломолочный напиток (кефир)**	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, Уль-6
	Итого за Полдник	ККал-467, Белки-18, Жиры-26, Уль-85
	Ужин	
200	**Суп молочный с крупой** *молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная*	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, Уль-19
150	**Суп молочный с крупой** *молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная*	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, Уль-14
49	**Яйца вареные**	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	**Кофейный напиток с молоком** *молоко, сахар (песок), кофейный напиток*	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, Уль-14
180	**Кофейный напиток с молоком** *молоко, сахар (песок), кофейный напиток*	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, Уль-13
40	**Хлеб пшеничный йодированный**	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, Уль-17
30	**Хлеб пшеничный йодированный**	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, Уль-13
	Итого за Ужин	ККал-728, Белки-29, Жиры-23, Уль-90
	Итого за день	ККал-3 220, Белки-97, Жиры-114, Уль-476

Заведующий _____ Бурко Татьяна Александровна