

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	ди. ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Суп молочный с крупой <small>мажонг, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водородовая</small>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/л-19
150	Суп молочный с крупой <small>мажонг, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водородовая</small>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/л-14
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/л-13
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/л-9
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	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/л-14
180	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/л-12
Итого за Завтрак		
Завтрак 2		
160	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-91, Белки-1, У/л-16
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-85, Белки-1, У/л-15
Итого за Завтрак 2		
Обед		
200	Суп картофельный с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, мякоть крупы, масло подсолнечное, соль водородовая</small>	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/л-15
150	Суп картофельный с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, мякоть крупы, масло подсолнечное, соль водородовая</small>	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/л-11
80	Кнели говяжьи с рисом <small>говядина (бессостная), мажонг, лук репчатый, рис, масло сливочное, яйцо, мука пшеничная, соль водородовая</small>	ККал-218, Белки-14, Жиры-15, У/л-15
60	Кнели говяжьи с рисом <small>говядина (бессостная), мажонг, лук репчатый, рис, масло сливочное, яйцо, мука пшеничная, соль водородовая</small>	ККал-163, Белки-10, Жиры-11, У/л-11
130	Капуста тушеная <small>капуста белокачанная, лук репчатый, масло сливочное, томат-паста, морковь, мука пшеничная, соль водородовая</small>	ККал-164, Белки-3, Жиры-5, У/л-14
110	Капуста тушеная <small>капуста белокачанная, лук репчатый, масло сливочное, томат-паста, морковь, мука пшеничная, соль водородовая</small>	ККал-139, Белки-2, Жиры-4, У/л-12
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/л-24
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/л-20
180	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/л-14
150	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/л-12
Итого за Обед		
Полдник		
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/л-21
95	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-90, Белки-1, У/л-20
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/л-13
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/л-9
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/л-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/л-6
Итого за Полдник		
Ужин		
80	Рыба отварная <small>минтай филе, морковь, лук репчатый, соль водородовая</small>	ККал-124, Белки-6, Жиры-4, У/л-11
60	Рыба отварная <small>минтай филе, морковь, лук репчатый, соль водородовая</small>	ККал-93, Белки-4, Жиры-3, У/л-8
130	Картофель, запеченный в сметанном соусе <small>картофель, сметана, масло подсолнечное, сыр, масло сливочное, мука пшеничная, соль водородовая</small>	ККал-198, Белки-4, Жиры-8, У/л-29
110	Картофель, запеченный в сметанном соусе <small>картофель, сметана, масло подсолнечное, сыр, масло сливочное, мука пшеничная, соль водородовая</small>	ККал-167, Белки-3, Жиры-7, У/л-24
60	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, перец сладкий, томат-паста</small>	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/л-9
40	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, перец сладкий, томат-паста</small>	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/л-6
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/л-9
200	Чай с сахаром <small>чай (песок), сахар (песок)</small>	ККал-28, У/л-8
180	Чай с сахаром <small>чай (песок), сахар (песок)</small>	ККал-25, У/л-7
Итого за Ужин		
Итого за день		

Знаходится в: **г. Тольятти**
 ул. Коммунальная, д. 82Ж
 МБДОУ-М 284
 Руководитель: *[Подпись]*