

ДС284 Основная

Выезд (г)	Наименование блюда	ин. тип. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витаминизация (г)
Завтрак		
120	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-180, Белки-5, Жиры-4, У/н-27
90	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/н-20
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/н-4
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/н-3
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/н-17
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/н-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 <small>чай (песок), сахар</small>	ККал-28, У/н-8
180	Чай с сахаром <small>чай (песок), сахар</small>	ККал-25, У/н-7
Итого за Завтрак		ККал-743, Белки-22, Жиры-26, У/н-99
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <small>яблоко</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/н-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/н-21
Обед		
200	Суп крестьянский с крупой <small>картофель, белокочанная капуста, морковь, лук репчатый, сметана, говяжья грудинка, масло подсолнечное, соль, водородная</small>	ККал-114, Белки-2, Жиры-6, У/н-20
150	Суп крестьянский с крупой <small>картофель, белокочанная капуста, морковь, лук репчатый, сметана, говяжья грудинка, масло подсолнечное, соль, водородная</small>	ККал-85, Белки-2, Жиры-4, У/н-15
80	Птица отварная <small>курица, лук репчатый, соль, водородная</small>	ККал-205, Белки-6, Жиры-9, У/н-20
60	Птица отварная <small>курица, лук репчатый, соль, водородная</small>	ККал-154, Белки-4, Жиры-6, У/н-15
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/н-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/н-15
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль, водородная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/н-5
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль, водородная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/н-3
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/н-24
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/н-20
180	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/н-14
150	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/н-12
Итого за Обед		ККал-1 187, Белки-26, Жиры-38, У/н-181
Полдник		
80	Ватрушки с творожным фаршем <small>мука пшеничная, творог, мякоть яйца, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар (песок), соль, водородная, дрожжи сухие</small>	ККал-167, Белки-5, Жиры-10, У/н-41
60	Ватрушки с творожным фаршем <small>мука пшеничная, творог, мякоть яйца, масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль, водородная, дрожжи сухие</small>	ККал-125, Белки-4, Жиры-7, У/н-31
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/н-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/н-6
Итого за Полдник		ККал-467, Белки-18, Жиры-26, У/н-85
Ужин		
200	Суп молочный с крупой <small>молоко, припущенная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/н-19
150	Суп молочный с крупой <small>молоко, припущенная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль, водородная</small>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/н-14
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/н-14
180	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-71, Белки-3, Жиры-2, У/н-13
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/н-17
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/н-13
Итого за Ужин		ККал-728, Белки-24, Жиры-23, У/н-90
Итого за день		ККал-3 220, Белки-37, Жиры-114, У/н-476

Заведующий

