

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белок (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Суп молочный с крупой молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	Суп молочный с крупой молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-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 молоко, сахар (песок), какао-порошок	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Какао с молоком молоко, сахар (песок), какао-порошок	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак ККал-764, Белки-25, Жиры-27, У/в-81		
Завтрак 2		
160	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-91, Белки-1, У/в-16
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-85, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2 ККал-176, Белки-2, У/в-31		
Обед		
200	Суп картофельный с крупой картофель, лук репчатый, морковь, манка крупа, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
150	Суп картофельный с крупой картофель, морковь, лук репчатый, манка крупа, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
80	Кнели говяжьи с рисом говядина (бескостная), молоко, лук репчатый, рис, масло сливочное, яйца, мука пшеничная, соль водородная	ККал-218, Белки-14, Жиры-15, У/в-15
60	Кнели говяжьи с рисом говядина (бескостная), молоко, лук репчатый, рис, масло сливочное, яйца, мука пшеничная, соль водородная	ККал-163, Белки-10, Жиры-11, У/в-11
130	Капуста тушеная капуста белокочанная, лук репчатый, томат-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, соль водородная	ККал-164, Белки-3, Жиры-5, У/в-14
110	Капуста тушеная капуста белокочанная, лук репчатый, томат-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, соль водородная	ККал-139, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед ККал-1 234, Белки-40, Жиры-43, У/в-148		
Полдник		
100	Фрукты свежие яблоки	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие яблоки	ККал-90, Белки-1, У/в-20
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник ККал-481, Белки-17, Жиры-12, У/в-76		
Ужин		
80	Рыба отварная лососевый филе, лук репчатый, морковь, соль водородная	ККал-124, Белки-6, Жиры-4, У/в-11
60	Рыба отварная лососевый филе, лук репчатый, морковь, соль водородная	ККал-93, Белки-4, Жиры-3, У/в-8
130	Картофель, запеченный в сметанном соусе картофель, сметана, масло подсолнечное, сыр, масло сливочное, мука пшеничная, соль водородная	ККал-198, Белки-4, Жиры-8, У/в-29
110	Картофель, запеченный в сметанном соусе картофель, сметана, масло подсолнечное, сыр, масло сливочное, мука пшеничная, соль водородная	ККал-167, Белки-3, Жиры-7, У/в-24
60	Икра морковная морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
40	Икра морковная морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
200	Чай с сахаром сахар (песок), чай черный	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром сахар (песок), чай черный	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин ККал-803, Белки-22, Жиры-28, У/в-111		
Итого за день ККал-3 458, Белки-106, Жиры-110, У/в-447		

Заведующий

Буря Татьяна
Александровна