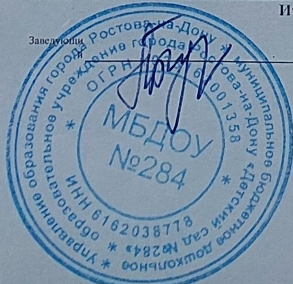


## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
155	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <small>творог, морковь, манная крупа, сметана, сахар (песок), яйца, масло сливочное, масло подсолнечное</small>	ККал-206, Белки-7, Жиры-9, У/в-29
135	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <small>творог, морковь, манная крупа, сметана, сахар (песок), яйца, масло сливочное, масло подсолнечное</small>	ККал-180, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-646, Белки-19, Жиры-23, У/в-99
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<u>Обед</u>		
200	<b>Суп картофельный с клецками</b> <small>картофель, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло подсолнечное, яйца, соль йодированная, масло сливочное</small>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
150	<b>Суп картофельный с клецками</b> <small>картофель, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло подсолнечное, яйца, соль йодированная, масло сливочное</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
180	<b>Жаркое по – домашнему</b> <small>картофель, говядина (безкостная), морковь, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-340, Белки-9, Жиры-14, У/в-31
150	<b>Жаркое по – домашнему</b> <small>картофель, говядина (безкостная), морковь, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-284, Белки-7, Жиры-12, У/в-25
60	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
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 сухофруктов, сахар (песок)</b>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)</b>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1 233, Белки-28, Жиры-38, У/в-164
<u>Полдник</u>		
70	<b>Булочка домашняя</b> <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло подсолнечное, масло сливочное, яйца, соль йодированная, дрожжи сухие</small>	ККал-203, Белки-6, Жиры-10, У/в-39
60	<b>Булочка домашняя</b> <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло подсолнечное, масло сливочное, яйца, соль йодированная, дрожжи сухие</small>	ККал-174, Белки-5, Жиры-9, У/в-34
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
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-552, Белки-20, Жиры-28, У/в-86
<u>Ужин</u>		
200	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</small>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
49	<b>Яйца вареные</b>	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	<b>Кофейный напиток с молоком, сахар (песок)</b>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	<b>Кофейный напиток с молоком, сахар (песок)</b>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-728, Белки-29, Жиры-23, У/в-90
<b>Итого за день</b>		ККал-3 254, Белки-98, Жиры-113, У/в-460



Бурка Татьяна Александровна