

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
180	<b>Каша «Дружба»</b> молоко, рис, пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная	ККал-187, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
150	<b>Каша «Дружба»</b> молоко, рис, пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b> молоко, рис, пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b> молоко, рис, пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
13	<b>Сыр полутвердый</b>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	<b>Сыр полутвердый</b>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
200	<b>Кофейный напиток с</b> молоко, сахар (песок), кофейный напиток	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	<b>Кофейный напиток с</b> молоко, сахар (песок), кофейный напиток	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Завтрак</b>		
<b>Завтрак 2</b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> яблоко, апельсин	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b> картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
150	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b> картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-76, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
80	<b>Бифитекс рубленый</b> говядина (бескостная), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-156, Белки-8, Жиры-8, У/в-5
60	<b>Бифитекс рубленый</b> говядина (бескостная), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-117, Белки-6, Жиры-6, У/в-4
130	<b>Каша гречневая</b> гречневая крупа, масло сливочное, соль водородная	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
110	<b>Каша гречневая</b> гречневая крупа, масло сливочное, соль водородная	ККал-155, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
60	<b>Икра свекольная</b> свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	<b>Икра свекольная</b> свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-26, Жиры-2, У/в-4
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</b> сухофрукты, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси</b> сухофрукты, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Полдник</b>		
70	<b>Булочка дорожная</b> мука пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль водородная, дрожжи	ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31
60	<b>Булочка дорожная</b> мука пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль водородная, дрожжи	ККал-168, Белки-5, Жиры-8, У/в-26
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>		
<b>Ужин</b>		
80	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b> минтай филе, сметана, яйцо, мука пшеничная, масло подсолнечное, сыр, соль водородная	ККал-184, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
60	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b> минтай филе, сметана, яйцо, мука пшеничная, масло подсолнечное, сыр, соль водородная	ККал-138, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
130	<b>Картофель отварной с маслом</b> картофель, масло сливочное, соль водородная	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	<b>Картофель отварной с маслом</b> картофель, масло сливочное, соль водородная	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
60	<b>Овощи отварные</b> свекла, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	<b>Овощи отварные</b> свекла, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар (песок), чай черный	ККал-28, У/в-8
180	<b>Чай с сахаром</b> сахар (песок), чай черный	ККал-25, У/в-7
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
25	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
<b>Итого за Ужин</b>		
<b>Итого за день</b>		

Заведующий

Татьяна  
Александровна