

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
120	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль, болгарский перец</i>	ККал-180, Белки-5, Жиры-4, У/в-27
90	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль, болгарский перец</i>	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-20
50	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b> <i>Икра кабачковая</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
40	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b> <i>Икра кабачковая</i>	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
40	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	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>Чай с сахаром</b> <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		
<b>Завтрак 2</b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <i>яблоки, апельсины</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <i>капусты белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, пшеничная крупа, масло подсолнечное, соль, болгарский перец</i>	ККал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-20
150	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <i>капусты белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, пшеничная крупа, масло подсолнечное, соль, болгарский перец</i>	ККал-85, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
80	<b>Птица отварная</b> <i>курица, лук репчатый, соль, болгарский перец</i>	ККал-205, Белки-6, Жиры-9, У/в-20
60	<b>Птица отварная</b> <i>курица, лук репчатый, соль, болгарский перец</i>	ККал-154, Белки-4, Жиры-6, У/в-15
130	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль, болгарский перец</i>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль, болгарский перец</i>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	<b>Овощи отварные</b> <i>свекла, масло подсолнечное, соль, болгарский перец</i>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	<b>Овощи отварные</b> <i>свекла, масло подсолнечное, соль, болгарский перец</i>	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, Жиры-1, У/в-20
180	<b>Компот из смеси</b> <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси</b> <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Полдник</b>		
80	<b>Ватрушки с творожным фаршем</b> <i>мука пшеничная, творог, молоко, яйца, масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль, болгарский перец, дрожжи сухие</i>	ККал-167, Белки-5, Жиры-10, У/в-41
60	<b>Ватрушки с творожным фаршем</b> <i>мука пшеничная, творог, молоко, яйца, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар (песок), соль, болгарский перец, дрожжи сухие</i>	ККал-125, Белки-4, Жиры-7, У/в-31
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>		
200	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль, болгарский перец</i>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль, болгарский перец</i>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
49	<b>Яйца вареные</b>	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
40	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		
<b>Итого за день</b>		

Заведующий

Татьяна  
Колесниченко