[illegible] 09.06.2023

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	***Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая*** [illegible]	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, Угл-26
150	***Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая*** [illegible]	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, Угл-19
35	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, Угл-15
30	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, Угл-13
5	***Масло сливочное (порциями)***	ККал-37, Жиры-4
13	***Сыр полутвердый***	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	***Чай с сахаром*** сахар (песок), чай черный	ККал-28, Угл-8
180	***Чай с сахаром*** сахар (песок), чай черный	ККал-25, Угл-7
	Итого за Завтрак	ККал-645, Белки-21, Жиры-24, Угл-88
	Завтрак 2	
100	***Соки овощные, фруктовые и ягодные***	ККал-57, Белки-1, Угл-13
	Итого за Завтрак 2	ККал-57, Белки-1, Угл-13
	Обед	
200	***Суп из овощей*** [illegible]	ККал-130, Белки-2, Жиры-6, Угл-11
150	***Суп из овощей*** [illegible]	ККал-97, Белки-1, Жиры-5, Угл-8
80	***Тефтели из говядины в молочном соусе*** [illegible]	ККал-223, Белки-14, Жиры-15, Угл-14
60	***Тефтели из говядины в молочном соусе*** [illegible]	ККал-167, Белки-11, Жиры-16, Угл-11
130	***Картофель отварной с маслом*** [illegible]	ККал-138, Белки-3, Жиры-6, Угл-21
110	***Картофель отварной с маслом*** [illegible]	ККал-116, Белки-2, Жиры-6, Угл-20
50	***Огурец свежий***	ККал-6, Угл-1
40	***Огурец свежий***	ККал-5, Угл-1
50	***Хлеб ржаной***	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, Угл-24
40	***Хлеб ржаной***	ККал-97, Белки-3, Угл-20
180	***Компот из смеси*** [illegible]	ККал-58, Угл-14
150	***Компот из смеси*** [illegible]	ККал-48, Угл-12
	Итого за Обед	ККал-1 208, Белки-40, Жиры-40, Угл-173
	Полдник	
50	***Пряник***	ККал-181, Белки-3, Угл-39
200	***Кисломолочный напиток (кефир)***	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, Угл-8
150	***Кисломолочный напиток (кефир)***	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, Угл-6
	Итого за Полдник	ККал-367, Белки-13, Жиры-9, Угл-53
	Ужин	
120	***Вареники ленивые*** [illegible]	ККал-224, Белки-7, Жиры-14, Угл-29
100	***Вареники ленивые*** [illegible]	ККал-187, Белки-6, Жиры-11, Угл-24
35	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, Угл-15
20	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, Угл-9
100	***Фрукты свежие*** [illegible]	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, Угл-21
200	***Какао с молоком*** [illegible]	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, Угл-14
180	***Какао с молоком*** [illegible]	ККал-73, Белки-3, Жиры-2, Угл-12
	Итого за Ужин	ККал-798, Белки-26, Жиры-33, Угл-128
	Итого за день	ККал-3 072, Белки-99, Жиры-113, Угл-427

[illegible] ________ ________