

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
120	Запеканка из творога с <i>творог, молоко, рис, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, сметана, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	ККал-179, Белки-12, Жиры-12, У/в-38
100	Запеканка из творога с <i>творог, молоко, рис, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-149, Белки-10, Жиры-10, У/в-31
50	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар (песок), масло сливочное, мука пшеничная</i>	ККал-35, Белки-3, Жиры-3, У/в-8
30	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар (песок), масло сливочное, мука пшеничная</i>	ККал-21, Белки-2, Жиры-2, У/в-5
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-659, Белки-36, Жиры-37, У/в-122
Завтрак 2		
180	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-102, Белки-1, У/в-18
Итого за Завтрак 2		ККал-102, Белки-1, У/в-18
Обед		
200	Свекольник <i>свекла, картофель, яйцо, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
150	Свекольник <i>свекла, картофель, яйцо, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
200	Жаркое по – домашнему <i>картофель, говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, томат-паста, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-378, Белки-10, Жиры-15, У/в-34
150	Жаркое по – домашнему <i>картофель, говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, томат-паста, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-284, Белки-7, Жиры-12, У/в-25
50	Помидор свежий	ККал-9, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
40	Помидор свежий	ККал-7, Жиры-1, У/в-1
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 <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 244, Белки-32, Жиры-51, У/в-155
Полдник		
100	Фрукты свежие <i>яблоки, апельсины</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
25	Печенье	ККал-104, Белки-2, Жиры-2, У/в-19
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-374, Белки-13, Жиры-12, У/в-53
Ужин		
200	Каша пшеничная молочная жидкая <i>молоко, пшено, масло сливочное, сахар (песок)</i>	ККал-227, Белки-9, Жиры-9, У/в-39
150	Каша пшеничная молочная жидкая <i>молоко, пшено, сахар (песок), масло сливочное</i>	ККал-170, Белки-7, Жиры-7, У/в-29
50	Хлеб пшеничный формовой	ККал-121, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
200	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-619, Белки-22, Жиры-19, У/в-113
Итого за день		ККал-2 998, Белки-104, Жиры-119, У/в-461

Заведующий

Ирина Владимировна