

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эм. жира (г/ккал), Белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
120	Занекавка из творога	ККал-187, Белки-6, Жиры-18, У/в-24
	<small>творог, манная крупа, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, разрыхлитель, ванилин, молоко подслащенное, соль, подорожник</small>	
100	Занекавка из творога	ККал-156, Белки-5, Жиры-13, У/в-20
	<small>творог, манная крупа, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, разрыхлитель, ванилин, молоко подслащенное, соль, подорожник</small>	
50	Соус молочный	ККал-56, Белки-2, Жиры-3, У/в-3
	<small>молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок)</small>	
30	Соус молочный	ККал-38, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
	<small>молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок)</small>	
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
	<small>сахар (песок), чай черный</small>	
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
	<small>чай, сахар (песок), чай черный</small>	
Итого за Завтрак		
		ККал-620, Белки-17, Жиры-19, У/в-84
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
	<small>яблоки, апельсины</small>	
Итого за Завтрак 2		
		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
200	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
	<small>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, помидоры-листья, соль, подорожник</small>	
150	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
	<small>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, помидоры-листья, соль, подорожник</small>	
80	Оладьи из печени по-купецки	ККал-228, Белки-5, Жиры-2, У/в-5
	<small>печень свиная, мука пшеничная, яйцо, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное, соль, подорожник</small>	
60	Оладьи из печени по-купецки	ККал-171, Белки-4, Жиры-1, У/в-4
	<small>печень свиная, мука пшеничная, яйцо, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	
130	Картофель отварной с маслом	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
	<small>картофель, масло сливочное, соль, подорожник</small>	
110	Картофель отварной с маслом	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
	<small>картофель, масло сливочное, соль, подорожник</small>	
50	Огурец свежий	ККал-6, У/в-1
40	Огурец свежий	ККал-5, 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	ККал-58, У/в-14
	<small>сладкие фрукты, сахар (песок)</small>	
150	Компот из смеси	ККал-48, У/в-12
	<small>сладкие фрукты, сахар (песок)</small>	
Итого за Обед		
		ККал-1151, Белки-24, Жиры-21, У/в-159
Полдник		
70	Булочка домашняя	ККал-203, Белки-6, Жиры-10, У/в-39
	<small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль, подорожник, дрожжи, слив</small>	
60	Булочка домашняя	ККал-174, Белки-5, Жиры-9, У/в-34
	<small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль, подорожник, дрожжи, слив</small>	
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		
		ККал-472, Белки-16, Жиры-24, У/в-80
Ужин		
200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
	<small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль, подорожник</small>	
150	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
	<small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное</small>	
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	Кофейный напиток с молоком	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	<small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
	<small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	
Итого за Ужин		
		ККал-686, Белки-31, Жиры-28, У/в-98
Итого за день		
		ККал-3024, Белки-90, Жиры-113, У/в-442

Заведующий

Гурья Татьяна
Александровна