

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок)</small>	ККал-159, Белки-6, Жиры-6, У/в-21
150	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок)</small>	ККал-119, Белки-4, Жиры-5, У/в-16
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		
Завтрак 2		
180	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-102, Белки-1, У/в-18
Итого за Завтрак 2		
Обед		
200	Суп картофельный с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, манная крупа, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
150	Суп картофельный с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, манная крупа, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
200	Перец, фаршированный мясом и рисом <small>перец болгарский, говядина (бескостная), лук репчатый, рис, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная</small>	ККал-326, Белки-13, Жиры-20, У/в-35
150	Перец, фаршированный мясом и рисом <small>перец болгарский, говядина (бескостная), лук репчатый, рис, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная</small>	ККал-245, Белки-10, Жиры-15, У/в-26
50	Помидор свежий	ККал-9, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
40	Помидор свежий	ККал-7, Жиры-1, У/в-1
40	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 сухофруктов, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		
Полдник		
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	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		
Ужин		
80	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом <small>минтай филе, молоко, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, масло сливочное, сыр, соль йодированная</small>	ККал-209, Белки-10, Жиры-14, У/в-25
60	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом <small>минтай филе, молоко, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, масло подсолнечное, сыр, соль йодированная</small>	ККал-157, Белки-8, Жиры-11, У/в-19
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
50	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-33, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
200	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		
Итого за день		

Заведующий

Татьяна Александровна
Татьяна Александровна