

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
120	Капуста тушеная <small>капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, помидор-красный, масло сливочное, мука пшеничная, соль поваренная</small>	ККал-152, Белки-3, Жиры-5, У/в-13
100	Капуста тушеная <small>капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, помидор-красный, мука пшеничная, соль поваренная</small>	ККал-126, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
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 Завтрак		ККал-514, Белки-19, Жиры-25, У/в-52
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем <small>картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло подсолнечное, соль поваренная</small>	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем <small>картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло подсолнечное, соль поваренная</small>	ККал-76, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
80	Птица, тушеная <small>курица, лук репчатый, морковь, сметана, мука пшеничная, масло подсолнечное, масло сливочное, соль поваренная</small>	ККал-184, Белки-4, Жиры-8, У/в-8
60	Птица, тушеная <small>курица, лук репчатый, морковь, сметана, мука пшеничная, масло подсолнечное, масло сливочное, соль поваренная</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-6, У/в-6
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль поваренная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль поваренная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
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 <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 078, Белки-24, Жиры-31, У/в-146
Полдник		
80	Ватрушки с творожным фаршем <small>мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль поваренная, дрожжи сухие</small>	ККал-167, Белки-5, Жиры-10, У/в-41
60	Ватрушки с творожным фаршем <small>мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль поваренная, дрожжи сухие</small>	ККал-125, Белки-4, Жиры-7, У/в-31
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-467, Белки-18, Жиры-26, У/в-85
Ужин		
200	Каша «Дружба» <small>молоко, рис, пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль поваренная</small>	ККал-208, Белки-5, Жиры-6, У/в-28
150	Каша «Дружба» <small>молоко, рис, пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль поваренная</small>	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
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	Молоко кипяченое	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-9
180	Молоко кипяченое	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-731, Белки-26, Жиры-23, У/в-96
Итого за день		ККал-2 885, Белки-89, Жиры-106, У/в-400

Заведующий

Бурка Татьяна
Александровна