

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эя. нем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
120	<b>Запеканка из творога</b> <small>творог, манная крупа, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-187, Белки-6, Жиры-16, У/в-24
100	<b>Запеканка из творога</b> <small>творог, манная крупа, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-156, Белки-5, Жиры-13, У/в-20
50	<b>Соус молочный</b> <small>молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок)</small>	ККал-56, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
30	<b>Соус молочный</b> <small>молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок)</small>	ККал-34, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b> <small>мука пшеничная, дрожжи, сахар (песок), соль</small>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-620, Белки-17, Жиры-39, У/в-84
<b>Завтрак 2</b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Обед</b>		
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <small>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <small>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
80	<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b> <small>печень говяжья, мука пшеничная, яйцо, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-228, Белки-5, Жиры-2, У/в-5
60	<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b> <small>печень говяжья, мука пшеничная, яйцо, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-171, Белки-4, Жиры-1, У/в-4
130	<b>Картофель отварной с маслом</b> <small>картофель, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	<b>Картофель отварной с маслом</b> <small>картофель, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
50	<b>Огурец свежий</b>	ККал-6, У/в-1
40	<b>Огурец свежий</b>	ККал-5, У/в-1
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	<b>Компот из смеси</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1151, Белки-24, Жиры-21, У/в-159
<b>Полдник</b>		
70	<b>Булочка домашняя</b> <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло подсолнечное, масло сливочное, яйцо, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-203, Белки-6, Жиры-10, У/в-39
60	<b>Булочка домашняя</b> <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло подсолнечное, масло сливочное, яйцо, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-174, Белки-5, Жиры-9, У/в-34
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-472, Белки-16, Жиры-24, У/в-80
<b>Ужин</b>		
200	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b> <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
150	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b> <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b> <small>мука пшеничная, дрожжи, сахар (песок), соль</small>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
20	<b>Хлеб пшеничный формовой</b> <small>мука пшеничная, дрожжи, сахар (песок), соль</small>	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
49	<b>Яйца вареные</b>	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-686, Белки-31, Жиры-28, У/в-98
<b>Итого за день</b>		ККал-3024, Белки-90, Жиры-113, У/в-442

1

Заведующий  
Ирина Татьяна АлександровнаИрина Татьяна Александровна  
Ирина Татьяна Александровна