

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эм. нем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <small>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</small>	ККал-159, Белки-6, Жиры-6, У/в-21
150	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <small>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</small>	ККал-119, Белки-4, Жиры-5, У/в-16
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b> <small>мука пшеничная, дрожжи, сахар, соль</small>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-571, Белки-19, Жиры-21, У/в-80
<b>Завтрак 2</b>		
180	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-102, Белки-1, У/в-18
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-102, Белки-1, У/в-18
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп картофельный с крупой</b> <small>картофель, морковь, лук репчатый, манная крупа, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
150	<b>Суп картофельный с крупой</b> <small>картофель, морковь, лук репчатый, манная крупа, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
200	<b>Перец, фаршированный мясом и рисом</b> <small>перец болгарский, говядина (безостата), 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	<b>Перец, фаршированный мясом и рисом</b> <small>перец болгарский, говядина (безостата), 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	<b>Помидор свежий</b>	ККал-9, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
40	<b>Помидор свежий</b>	ККал-7, Жиры-1, 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 сухофруктов, сахар (песок)</b>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)</b>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1137, Белки-35, Жиры-45, У/в-160
<b>Полдник</b>		
100	<b>Фрукты свежие яблоки, апельсины</b>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
25	<b>Печенье</b>	ККал-104, Белки-2, Жиры-2, У/в-19
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-374, Белки-13, Жиры-12, У/в-53
<b>Ужин</b>		
80	<b>Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом</b> <small>минтай филе, молоко, хлеб пшеничный в с, лук репчатый, яйцо, сыр, масло подсолнечное, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-209, Белки-10, Жиры-14, У/в-25
60	<b>Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом</b> <small>минтай филе, молоко, хлеб пшеничный в с, лук репчатый, яйцо, сыр, мука пшеничная, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-157, Белки-8, Жиры-11, У/в-19
130	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	<b>Икра свекольная</b> <small>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
50	<b>Икра свекольная</b> <small>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-33, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
20	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
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 Ужин</b>		ККал-851, Белки-30, Жиры-43, У/в-125
<b>Итого за день</b>		ККал-3035, Белки-98, Жиры-121, У/в-436

Заведующий  
Т. Ю. Сукачева  
Учитель  
Т. Ю. Сукачева

Сукачева Т. Ю.