

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водороданная</small>	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
150	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водороданная</small>	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
35	Хлеб пшеничный формовой	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
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-645, Белки-21, Жиры-24, У/в-88
Завтрак 2		
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-57, Белки-1, У/в-10
Итого за Завтрак 2		ККал-57, Белки-1, У/в-10
Обед		
200	Суп из овощей <small>капустка белокочанная, картофель, морковь, зеленый горошек, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, соль водороданная</small>	ККал-130, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
150	Суп из овощей <small>капустка белокочанная, картофель, морковь, зеленый горошек, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, соль водороданная</small>	ККал-97, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
80	Тефтели из говядины в молочном соусе <small>говядина (бестощая), молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль водороданная</small>	ККал-223, Белки-14, Жиры-19, У/в-14
60	Тефтели из говядины в молочном соусе <small>говядина (бестощая), молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная, соль водороданная</small>	ККал-167, Белки-11, Жиры-14, У/в-10
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водороданная</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водороданная</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
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 сухофруктов, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 206, Белки-40, Жиры-49, У/в-172
Полдник		
50	Пряник	ККал-181, Белки-1, У/в-29
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-367, Белки-11, Жиры-9, У/в-43
Ужин		
120	Вареники ленивые со сметаной <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водороданная</small>	ККал-224, Белки-7, Жиры-14, У/в-29
100	Вареники ленивые со сметаной <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водороданная</small>	ККал-187, Белки-6, Жиры-11, У/в-24
35	Хлеб пшеничный формовой	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
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 Ужин		ККал-798, Белки-26, Жиры-33, У/в-124
Итого за день		ККал-3 073, Белки-99, Жиры-115, У/в-437

Заведующий
Курва Татьяна Александровна
И.О. Куркова Г.Ю.