

**ДС284 Основная**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
80	<b>Биточки рыбные</b> <i>минтай филе, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-90, Белки-5, Жиры-6, У/в-8
130	<b>Картофель отварной с маслом</b> <i>картофель, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
35	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-378, Белки-11, Жиры-15, У/в-62
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <i>яблоки, апельсины</i>	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><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный вегетарианский</b> <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, перец болгарский, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	ККал-109, Белки-3, Жиры-6, У/в-8
80	<b>Гуляш из отварной</b> <i>говядина (бескостная), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная</i>	ККал-191, Белки-7, Жиры-6, У/в-14
130	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
50	<b>Икра кабачковая</b> <i>кабачки, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	<b>Компот из смеси</b> <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-709, Белки-20, Жиры-20, У/в-92
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Крендель сахарный</b> <i>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	ККал-183, Белки-7, Жиры-7, У/в-29
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-278, Белки-12, Жиры-12, У/в-36
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b> <i>молоко, рис, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</i>	ККал-289, Белки-6, Жиры-9, У/в-30
35	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
49	<b>Яйца вареные</b>	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-484, Белки-20, Жиры-20, У/в-59
<b>Итого за день</b>		ККал-1944, Белки-65, Жиры-68, У/в-270

Заведующий

Бурка Татьяна  
Александровна