

**ДС284 Основная**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<b>Запеканка из творога с рисом</b> <i>творог, молоко, рис, сахар (песок), масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-179, Белки-12, Жиры-12, У/в-38
50	<b>Соус молочный сладкий</b> <i>молоко, сахар (песок), масло сливочное, мука пшеничная</i>	ККал-35, Белки-3, Жиры-3, У/в-8
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-411, Белки-21, Жиры-23, У/в-73
<b><u>Завтрак 2</u></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><u>Обед</u></b>		
200	<b>Свекольник</b> <i>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, яйцо, соль йодированная</i>	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
200	<b>Жаркое по – домашнему</b> <i>картофель, говядина (бескостная), морковь, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-378, Белки-10, Жиры-15, У/в-34
50	<b>Помидор свежий</b>	ККал-9, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-704, Белки-19, Жиры-29, У/в-87
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <i>яблоки, апельсины</i>	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
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-294, Белки-9, Жиры-8, У/в-47
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <i>молоко, пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-227, Белки-9, Жиры-9, У/в-39
50	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-376, Белки-13, Жиры-11, У/в-68
<b>Итого за день</b>		ККал-1 887, Белки-63, Жиры-71, У/в-293

Заведующий

Бурка Татьяна  
Александровна