

**ДС284 Основная**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	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
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-377, Белки-12, Жиры-14, У/в-52
<u>Завтрак 2</u>		
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
<u>Обед</u>		
200	<b>Суп картофельный с крупой</b> <small>картофель, лук репчатый, морковь, манная крупа, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
200	<b>Перец, фаршированный мясом и рисом</b> <small>перец болгарский, говядина (бескостная), 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
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 сухофрукты, сахар (песок)</b>	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-643, Белки-20, Жиры-26, У/в-90
<u>Полдник</u>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	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
<u>Ужин</u>		
80	<b>Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом</b> <small>минтай филе, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, яйцо, мука пшеничная, масло подсолнечное, масло сливочное, сыр, соль йодированная</small>	ККал-209, Белки-10, Жиры-14, У/в-25
130	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
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
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-479, Белки-17, Жиры-24, У/в-70
<b>Итого за день</b>		ККал-1 895, Белки-59, Жиры-72, У/в-277

Заведующий

Бурка Татьяна  
Александровна