

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<b>Омлет натуральный</b> <small>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-158, Белки-4, Жиры-5, У/в-3
50	<b>Огурец свежий</b>	ККал-6, У/в-1
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
13	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-361, Белки-10, Жиры-14, У/в-27
<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>Суп картофельный с бобовыми</b> <small>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
70	<b>Котлеты из птицы припущенные</b> <small>куры, молоко, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-129, Белки-8, Жиры-8, У/в-23
130	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
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> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-643, Белки-24, Жиры-19, У/в-111
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Булочка дорожная</b> <small>мука пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие</small>	ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-291, Белки-11, Жиры-14, У/в-38
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Рагу из овощей</b> <small>картофель, капуста белокочанная, кабачки, морковь, лук репчатый, перец болгарский, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-253, Белки-5, Жиры-12, У/в-37
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-508, Белки-13, Жиры-17, У/в-85
<b>Итого за день</b>		ККал-1 905, Белки-59, Жиры-64, У/в-279

Заведующий

Бурка Татьяна  
Александровна