

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-398, Белки-16, Жиры-17, У/в-44
<u>Завтрак 2</u>		
180	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-102, Белки-1, У/в-18
Итого за Завтрак 2		ККал-102, Белки-1, У/в-18
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с фрикадельками <small>картофель, говядина (бескостная), морковь, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-152, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
80	Печень, тушенная в соусе сметанном <small>печень говяжья, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль йодированная, масло сливочное</small>	ККал-155, Белки-4, Жиры-6, У/в-19
130	Каша гречневая <small>гречневая крупа, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-709, Белки-26, Жиры-25, У/в-109
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-315, Белки-10, Жиры-10, У/в-45
<u>Ужин</u>		
120	Сырники из творога запеченные <small>творог, мука пшеничная, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, сметана</small>	ККал-231, Белки-4, Жиры-13, У/в-24
30	Соус сметанный <small>молоко, сметана, мука пшеничная, сахар (песок)</small>	ККал-22, Жиры-2, У/в-2
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
180	Молоко кипяченое	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-539, Белки-14, Жиры-22, У/в-72
Итого за день		ККал-2 063, Белки-67, Жиры-74, У/в-288

Заведующий

Бурка Татьяна
Александровна