

## ДС284 Основная

| Выход (г)                 | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <b>Завтрак</b>            |  |  |
| 80                        | <b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b><br><i>минтай филе, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                   | ККал-101, Белки-6, Жиры-7, У/в-13  |
| 60                        | <b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b><br><i>минтай филе, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                                   | ККал-76, Белки-4, Жиры-5, У/в-9  |
| 120                       | <b>Каша пшеничная рассыпчатая</b><br><i>пшеничная крупа, масло сливочное, соль йодированная</i>  | ККал-103, Белки-4, Жиры-4, У/в-20  |
| 100                       | <b>Каша пшеничная рассыпчатая</b><br><i>пшеничная крупа, масло сливочное, соль йодированная</i>  | ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-16   |
| 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>Чай с сахаром</b><br><i>сахар (песок), чай черный</i>   | ККал-28, У/в-8   |
| 180                       | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар (песок), чай черный</i>   | ККал-25, У/в-7   |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  | ККал-528, Белки-20, Жиры-24, У/в-86  |
| <b>Завтрак 2</b>          |  |  |
| 100                       | <b>Фрукты свежие</b><br><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>Обед</b>               |  |  |
| 200                       | <b>Борщ летний</b><br><i>картофель, капуста белокочанная, свекла, перец болгарский, сметана, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i> | ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-4  |
| 150                       | <b>Борщ летний</b><br><i>картофель, капуста белокочанная, свекла, перец болгарский, сметана, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i> | ККал-62, Белки-2, Жиры-2, У/в-3  |
| 200                       | <b>Плов из говядины</b><br><i>говядина (безостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>                                     | ККал-350, Белки-10, Жиры-18, У/в-37  |
| 150                       | <b>Плов из говядины</b><br><i>говядина (безостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>                                     | ККал-262, Белки-8, Жиры-13, У/в-27   |
| 50                        | <b>Икра кабачковая</b><br><i>кабачки, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | ККал-35, Жиры-2, У/в-3   |
| 40                        | <b>Икра кабачковая</b><br><i>кабачки, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | ККал-28, Жиры-2, У/в-2   |
| 50                        | <b>Хлеб ржаной</b>   | ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24  |
| 40                        | <b>Хлеб ржаной</b>   | ККал-97, Белки-3, У/в-20   |
| 180                       | <b>Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)</b>  | ККал-58, У/в-14  |
| 150                       | <b>Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)</b>  | ККал-48, У/в-12  |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | ККал-1143, Белки-30, Жиры-41, У/в-146  |
| <b>Полдник</b>            |  |  |
| 70                        | <b>Пирожок печеный с</b><br><i>мука пшеничная, яблоки, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>               | ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-23  |
| 60                        | <b>Пирожок печеный с</b><br><i>мука пшеничная, яблоки, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>               | ККал-155, Белки-6, Жиры-5, У/в-20  |
| 180                       | <b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>   | ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | ККал-431, Белки-18, Жиры-16, У/в-50  |
| <b>Ужин</b>               |  |  |
| 200                       | <b>Суп молочный с крупой</b><br><i>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</i>  | ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19  |
| 50                        | <b>Хлеб пшеничный формовой</b>   | ККал-121, Белки-4, Жиры-2, У/в-21  |
| 200                       | <b>Кофейный напиток с</b><br><i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>  | ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  | ККал-418, Белки-12, Жиры-10, У/в-54  |
| <b>Итого за день</b>      |  | ККал-2615, Белки-82, Жиры-92, У/в-357  |

Заведующий \_\_\_\_\_  
Бурика Татьяна  
Александровна

