

ДС284 Основная

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 80 | Рыба, тушеная в томате с овощами <i>минтай филе, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водированная</i> | ККал-101, Белки-6, Жиры-7, У/в-13 |
| 60 | Рыба, тушеная в томате с овощами <i>минтай филе, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водированная</i> | ККал-76, Белки-4, Жиры-5, У/в-9 |
| 120 | Каша пшеничная рассыпчатая <i>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водированная</i> | ККал-103, Белки-4, Жиры-4, У/в-20 |
| 100 | Каша пшеничная рассыпчатая <i>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водированная</i> | ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-16 |
| 30 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | ККал-37, Жиры-4 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i> | ККал-28, У/в-8 |
| 180 | Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i> | ККал-25, У/в-7 |
| Итого за Завтрак | | ККал-528, Белки-20, Жиры-24, У/в-86 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | Фрукты свежие <i>яблоки, апельсины</i> | ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21 |
| Итого за Завтрак 2 | | ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21 |
| <u>Обед</u> | | |
| 200 | Борщ летний <i>картофель, свекла, капуста белокочанная, перец болгарский, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</i> | ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-4 |
| 150 | Борщ летний <i>картофель, свекла, капуста белокочанная, перец болгарский, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</i> | ККал-62, Белки-2, Жиры-2, У/в-3 |
| 200 | Плов из говядины <i>говядина (безкостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</i> | ККал-350, Белки-10, Жиры-18, У/в-37 |
| 150 | Плов из говядины <i>говядина (безкостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</i> | ККал-262, Белки-8, Жиры-13, У/в-27 |
| 50 | Икра кабачковая <i>кабачки, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водированная</i> | ККал-35, Жиры-2, У/в-3 |
| 40 | Икра кабачковая <i>кабачки, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водированная</i> | ККал-28, Жиры-2, У/в-2 |
| 50 | Хлеб ржаной | ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24 |
| 40 | Хлеб ржаной | ККал-97, Белки-3, У/в-20 |
| 180 | Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар (песок)</i> | ККал-58, У/в-14 |
| 150 | Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар (песок)</i> | ККал-48, У/в-12 |
| Итого за Обед | | ККал-1 143, Белки-30, Жиры-41, У/в-146 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 70 | Пирожок печеный с <i>мука пшеничная, яблоки, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие</i> | ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-23 |
| 60 | Пирожок печеный с <i>мука пшеничная, яблоки, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие</i> | ККал-155, Белки-6, Жиры-5, У/в-20 |
| 180 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7 |
| Итого за Полдник | | ККал-431, Белки-18, Жиры-16, У/в-50 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 200 | Суп молочный с крупой <i>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</i> | ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19 |
| 50 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-121, Белки-4, Жиры-2, У/в-21 |
| 200 | Кофейный напиток с <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i> | ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14 |
| Итого за Ужин | | ККал-418, Белки-12, Жиры-10, У/в-54 |
| Итого за день | | ККал-2 615, Белки-82, Жиры-92, У/в-357 |

Заведующий

Бурка Татьяна
Александровна