

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
120	<b>Омлет натуральный</b> <small>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-158, Белки-4, Жиры-5, У/в-3
100	<b>Омлет натуральный</b> <small>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-131, Белки-3, Жиры-4, У/в-2
50	<b>Помидор свежий</b>	ККал-9, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
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</b>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-520, Белки-14, Жиры-19, У/в-37
<b>Завтрак 2</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>Обед</b>		
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
150	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
70	<b>Котлеты из птицы припущенные</b> <small>куры, молоко, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-129, Белки-8, Жиры-8, У/в-23
60	<b>Котлеты из птицы припущенные</b> <small>куры, молоко, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-111, Белки-7, Жиры-7, У/в-20
130	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
110	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
50	<b>Помидор свежий</b>	ККал-9, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
40	<b>Помидор свежий</b>	ККал-7, Жиры-1, У/в-1
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-1 169, Белки-43, Жиры-34, У/в-203
<b>Полдник</b>		
70	<b>Булочка дорожная</b> <small>мука пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31
60	<b>Булочка дорожная</b> <small>мука пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-168, Белки-5, Жиры-8, У/в-26
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-539, Белки-20, Жиры-26, У/в-70
<b>Ужин</b>		
150	<b>Рагу из овощей</b> <small>картофель, капуста белокачанная, кабачки, морковь, перец болгарский, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, соль водированная</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, сахар (песок), кофейный напиток</b>	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-2 838, Белки-91, Жиры-96, У/в-413

Заведующий

Бурка Татьяна  
Александровна