

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
150	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
35	Хлеб пшеничный формовой	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-645, Белки-21, Жиры-24, У/в-88
<u>Завтрак 2</u>		
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-57, Белки-1, У/в-10
Итого за Завтрак 2		ККал-57, Белки-1, У/в-10
<u>Обед</u>		
200	Суп из овощей <small>сметана, картофель, капуста белокочанная, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, соль водированная</small>	ККал-130, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
150	Суп из овощей <small>сметана, картофель, капуста белокочанная, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, соль водированная</small>	ККал-97, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
80	Тефтели из говядины в молочном соусе <small>говядина (бескостная), молоко, масло подсолнечное, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-223, Белки-14, Жиры-19, У/в-14
60	Тефтели из говядины в молочном соусе <small>говядина (бескостная), молоко, масло подсолнечное, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-167, Белки-11, Жиры-14, У/в-10
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
50	Помидор свежий	ККал-9, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
50	Помидор свежий	ККал-9, Белки-1, Жиры-1, 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 <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 213, Белки-42, Жиры-51, У/в-174
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	ККал-181, Белки-1, У/в-29
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-367, Белки-11, Жиры-9, У/в-43
<u>Ужин</u>		
120	Вареники ленивые со сметаной <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-224, Белки-7, Жиры-14, У/в-29
35	Хлеб пшеничный формовой	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-488, Белки-15, Жиры-19, У/в-79
Итого за день		ККал-2 770, Белки-90, Жиры-103, У/в-394

Заведующий

Бурка Татьяна
Александровна