

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка из творога <small>творог, манная крупа, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль водоросляная</small>	ККал-187, Белки-6, Жиры-16, У/в-24
100	Запеканка из творога <small>творог, манная крупа, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль водоросляная</small>	ККал-156, Белки-5, Жиры-13, У/в-20
50	Соус молочный <small>молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок)</small>	ККал-56, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
30	Соус молочный <small>молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок)</small>	ККал-34, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, 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-620, Белки-17, Жиры-39, У/в-84
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты свежие <small>яблоко, апельсин</small>	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	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водоросляная</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
150	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водоросляная</small>	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
80	Оладьи из печени по-купецки <small>печень говяжья, мука пшеничная, морковь, яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водоросляная</small>	ККал-228, Белки-5, Жиры-2, У/в-5
60	Оладьи из печени по-купецки <small>печень говяжья, мука пшеничная, морковь, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, соль водоросляная</small>	ККал-171, Белки-4, Жиры-1, У/в-4
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водоросляная</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водоросляная</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
50	Огурец свежий	ККал-6, У/в-1
40	Огурец свежий	ККал-5, У/в-1
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 сухофруктов, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 151, Белки-24, Жиры-21, У/в-159
<u>Полдник</u>		
70	Булочка домашняя <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло подсолнечное, масло сливочное, яйцо, соль водоросляная, дрожжи сухие</small>	ККал-203, Белки-6, Жиры-10, У/в-39
60	Булочка домашняя <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль водоросляная, дрожжи сухие</small>	ККал-174, Белки-5, Жиры-9, У/в-34
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-472, Белки-16, Жиры-24, У/в-80
<u>Ужин</u>		
200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водоросляная</small>	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	Кофейный напиток с молоком, сахар (песок)	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-410, Белки-21, Жиры-19, У/в-57
Итого за день		ККал-2 748, Белки-80, Жиры-104, У/в-401

Заведующий
Бура Татьяна
Александровна

