

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 <small>минтай филе, морковь, томат-паста, масло подсолнечное, лук репчатый, соль йодированная</small>	ККал-101, Белки-6, Жиры-7, У/в-13
60	Рыба, тушеная в томате с овощами <small>минтай филе, морковь, томат-паста, масло подсолнечное, лук репчатый, соль йодированная</small>	ККал-76, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
120	Каша пшеничная рассыпчатая <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-103, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
100	Каша пшеничная рассыпчатая <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль йодированная</small>	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 <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-528, Белки-20, Жиры-24, У/в-86
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</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	Борщ летний <small>картофель, свекла, капуста белокочанная, перец болгарский, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, лук репчатый, соль йодированная</small>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
150	Борщ летний <small>картофель, свекла, капуста белокочанная, перец болгарский, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, лук репчатый, соль йодированная</small>	ККал-62, Белки-2, Жиры-2, У/в-3
200	Плов из говядины <small>говядина (бескостная), рис, морковь, масло подсолнечное, лук репчатый, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-350, Белки-10, Жиры-18, У/в-37
150	Плов из говядины <small>говядина (бескостная), рис, морковь, масло подсолнечное, лук репчатый, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-262, Белки-8, Жиры-13, У/в-27
50	Икра кабачковая <small>кабачки, морковь, томат-паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
40	Икра кабачковая <small>кабачки, морковь, томат-паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	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 <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-1 143, Белки-30, Жиры-41, У/в-146
<u>Полдник</u>		
70	Пирожок печеный с <small>мука пшеничная, яблоки, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие</small>	ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-23
60	Пирожок печеный с <small>мука пшеничная, яблоки, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие</small>	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 <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	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 <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	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

Бура Татьяна
Александровна