

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
77	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b> <i>минтай филе, морковь, лук репчатый, помидоры-сливки, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	ККал-97, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
58	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b> <i>минтай филе, морковь, лук репчатый, помидоры-сливки, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	ККал-73, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
121	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <i>пшеничная крупа, масло сливочное, соль поваренная</i>	ККал-103, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
101	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <i>пшеничная крупа, масло сливочное, соль поваренная</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<b>Масло сливочное (порция.ми)</b>	ККал-37, Жиры-4
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-522, Белки-20, Жиры-24, У/в-86
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <i>яблоки</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<u>Обед</u>		
200	<b>Борщ летний</b> <i>картофель, свекла, капуста белокочанная, перец болгарский, морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль поваренная</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
150	<b>Борщ летний</b> <i>картофель, свекла, капуста белокочанная, перец болгарский, морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль поваренная</i>	ККал-62, Белки-2, Жиры-2, У/в-3
200	<b>Плов из говядины</b> <i>говядина (безкостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль поваренная</i>	ККал-350, Белки-10, Жиры-18, У/в-37
150	<b>Плов из говядины</b> <i>говядина (безкостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль поваренная</i>	ККал-262, Белки-8, Жиры-13, У/в-27
53	<b>Икра кабачковая</b> <i>кабачки, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	ККал-37, Жиры-2, У/в-3
42	<b>Икра кабачковая</b> <i>кабачки, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	ККал-29, Жиры-2, У/в-2
55	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-133, Белки-4, Жиры-1, У/в-27
44	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-106, Белки-4, У/в-21
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-1167, Белки-31, Жиры-41, У/в-150
<u>Полдник</u>		
70	<b>Пирожок печеный с дрожжи сухие</b> <i>духа пищевая, яйца, молоко, сахар (песок), яичн. масло сливочное, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-23
60	<b>Пирожок печеный с дрожжи сухие</b> <i>духа пищевая, яйца, молоко, сахар (песок), яичн. масло сливочное, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	ККал-155, Белки-6, Жиры-5, У/в-20
176	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-429, Белки-18, Жиры-15, У/в-50
<u>Ужин</u>		
194	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль поваренная</i>	ККал-204, Белки-5, Жиры-5, У/в-18
146	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль поваренная</i>	ККал-153, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
50	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
20	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
194	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), кофе молотый</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
174	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), кофе молотый</i>	ККал-76, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-687, Белки-21, Жиры-17, У/в-89
<b>Итого за день</b>		ККал-2900, Белки-92, Жиры-98, У/в-396

Заведующий



*Styres*

*Styres P.S.D.*