

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	ККал, Белки, Жиры, Углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
200	Каши из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, Уг-19
150	Каши из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, Уг-14
33	Хлеб пшеничный фирмовый	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, Уг-15
28	Хлеб пшеничный фирмовый	ККал-68, Белки-2, Жиры-1, Уг-13
5	Масло сливочное (маргарин)	ККал-57, Жиры-8
13	Сыр полутвердый	ККал-87, Белки-3, Жиры-8
200	Чай с сахаром	ККал-28, Уг-8
180	Чай с сахаром	ККал-25, Уг-7
Итого за Завтрак		
<u>Завтрак 2</u>		
107	Салат овощные, фруктовые и ягодные	ККал-57, Белки-3, Уг-16
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
708	Суп из овощей	ККал-128, Белки-2, Жиры-4, Уг-23
148	Суп из овощей	ККал-96, Белки-1, Жиры-3, Уг-18
79	Тефтели из говядины в молочном соусе	ККал-221, Белки-13, Жиры-18, Уг-33
60	Тефтели из говядины в молочном соусе	ККал-167, Белки-11, Жиры-14, Уг-29
130	Картофель отварной с маслом	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, Уг-31
110	Картофель отварной с маслом	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, Уг-26
49	Огурец свежий	ККал-6, Уг-1
39	Огурец свежий	ККал-5, Уг-1
44	Хлеб ржаной	ККал-100, Белки-4, Уг-21
35	Хлеб ржаной	ККал-85, Белки-3, Уг-17
180	Компот из смеси	ККал-58, Уг-14
150	Компот из смеси	ККал-48, Уг-12
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	ККал-181, Белки-1, Уг-29
203	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-108, Белки-6, Жиры-5, Уг-8
152	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-81, Белки-4, Жиры-4, Уг-6
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
120	Вареники ленивые	ККал-224, Белки-7, Жиры-14, Уг-29
100	Вареники ленивые	ККал-187, Белки-6, Жиры-11, Уг-24
33	Хлеб пшеничный фирмовый	ККал-80, Белки-3, Жиры-1, Уг-14
19	Хлеб пшеничный фирмовый	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, Уг-8
100	Фрукты свежие	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, Уг-21
200	Каша с маслом	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, Уг-14
180	Каша с маслом	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, Уг-12
Итого за Ужин		
Итого за день		

Итого за день
 Суркова Т.Ю. *[подпись]*

