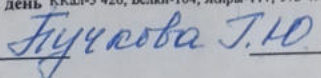


ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
121	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-159, Белки-4, Жиры-5, У/в-3
101	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-133, Белки-3, Жиры-5, У/в-2
50	Огурец свежий	ККал-6, У/в-1
33	Хлеб пшеничный формовой	ККал-80, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
201	Чай с сахаром <small>чай (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
181	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-515, Белки-13, Жиры-19, У/в-35
Завтрак 2		
184	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-104, Белки-1, У/в-18
Итого за Завтрак 2		ККал-104, Белки-1, У/в-18
Обед		
232	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-152, Белки-6, Жиры-4, У/в-22
174	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-114, Белки-4, Жиры-3, У/в-17
72	Котлеты из птицы припущенные <small>курица, молоко, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-133, Белки-9, Жиры-8, У/в-24
62	Котлеты из птицы припущенные <small>курица, молоко, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-114, Белки-7, Жиры-7, У/в-21
130	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
110	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
189	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-61, У/в-15
158	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-51, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 301, Белки-46, Жиры-38, У/в-217
Полдник		
71	Булочка дорожная <small>мука пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль водородная, дрожжи сухие</small>	ККал-199, Белки-6, Жиры-9, У/в-31
60	Булочка дорожная <small>мука пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль водородная, дрожжи сухие</small>	ККал-168, Белки-5, Жиры-8, У/в-26
183	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-97, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
152	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-81, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-545, Белки-20, Жиры-26, У/в-70
Ужин		
166	Рагу из овощей <small>картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, перец болгарский, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-280, Белки-6, Жиры-14, У/в-41
144	Рагу из овощей <small>картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, перец болгарский, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-243, Белки-5, Жиры-12, У/в-36
29	Хлеб пшеничный формовой	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
19	Хлеб пшеничный формовой	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
100	Фрукты свежие <small>яблоки</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
60	Фрукты свежие <small>яблоки</small>	ККал-57, Белки-1, У/в-13
205	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
185	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-81, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-961, Белки-24, Жиры-34, У/в-159
Итого за день		ККал-3 426, Белки-104, Жиры-117, У/в-499

Заведующий


 Жуцкова Т.Ю.