

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
199	Суп молочный с крупой <i>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-209, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
149	Суп молочный с крупой <i>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</i>	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
41	Хлеб пшеничный формовой	ККал-99, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
31	Хлеб пшеничный формовой	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
204	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-29, У/в-8
153	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-21, У/в-6
Итого за Завтрак		ККал-652, Белки-23, Жиры-22, У/в-77
<u>Завтрак 2</u>		
183	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-104, Белки-1, У/в-18
Итого за Завтрак 2		ККал-104, Белки-1, У/в-18
<u>Обед</u>		
222	Суп картофельный с фрикадельками <i>картофель, говядина (безкостная), морковь, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</i>	ККал-169, Белки-11, Жиры-11, У/в-17
167	Суп картофельный с фрикадельками <i>картофель, говядина (безкостная), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, яйцо, томат-паста, соль водированная</i>	ККал-127, Белки-8, Жиры-9, У/в-13
98	Печень, тушенная в соусе сметанном <i>печень говяжья, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль водированная, масло сливочное</i>	ККал-190, Белки-4, Жиры-8, У/в-23
74	Печень, тушенная в соусе сметанном <i>печень говяжья, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль водированная, масло сливочное</i>	ККал-143, Белки-3, Жиры-6, У/в-17
130	Каша гречневая <i>гречневая крупа, масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
110	Каша гречневая <i>гречневая крупа, масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-155, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
60	Овощи отварные <i>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <i>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
52	Хлеб ржаной	ККал-126, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
42	Хлеб ржаной	ККал-102, Белки-3, У/в-20
194	Компот из смеси сухофрукты, сахар (песок)	ККал-62, У/в-15
162	Компот из смеси сухофрукты, сахар (песок)	ККал-52, У/в-13
Итого за Обед		ККал-1376, Белки-48, Жиры-49, У/в-210
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
20	Печенье	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
203	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-108, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
183	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-97, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-497, Белки-16, Жиры-17, У/в-67
<u>Ужин</u>		
120	Сырники из творога запеченные <i>творог, мука пшеничная, сахар (песок), масло подсолнечное, яйцо, сметана</i>	ККал-231, Белки-4, Жиры-13, У/в-24
100	Сырники из творога запеченные <i>творог, мука пшеничная, сахар (песок), масло подсолнечное, яйцо, сметана</i>	ККал-192, Белки-4, Жиры-11, У/в-20
30	Соус сметанный <i>молоко, сметана, мука пшеничная, сахар (песок)</i>	ККал-22, Жиры-2, У/в-2
41	Хлеб пшеничный формовой	ККал-99, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
31	Хлеб пшеничный формовой	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
100	Фрукты свежие <i>яблоко</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
179	Молоко кипяченое	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
149	Молоко кипяченое	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-884, Белки-25, Жиры-37, У/в-112
Итого за день		ККал-3513, Белки-113, Жиры-125, У/в-484

Заведующий

ИНН 6162038371
ОГРН 1046101000000