

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
120	Запеканка из творога с <i>творог, молоко, рис, яйцо, сахар (песок), сметана, масло сливочное, масло подсолнечное, соль подирированная</i>	ККал-179, Белки-12, Жиры-12, У/в-38
100	Запеканка из творога с <i>творог, молоко, рис, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль подирированная</i>	ККал-149, Белки-10, Жиры-10, У/в-31
49	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар (песок), масло сливочное, мука пшеничная</i>	ККал-35, Белки-3, Жиры-3, У/в-8
30	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар (песок), масло сливочное, мука пшеничная</i>	ККал-21, Белки-2, Жиры-2, У/в-5
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
197	молоком <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
177	Кофейный напиток с <i>молоком</i> <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-657, Белки-36, Жиры-37, У/в-122
Завтрак 2		
181	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-103, Белки-1, У/в-18
Итого за Завтрак 2		ККал-103, Белки-1, У/в-18
Обед		
203	Свекольник <i>свекла, картофель, яйцо, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль подирированная</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
152	Свекольник <i>свекла, картофель, яйцо, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль подирированная</i>	ККал-105, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
206	Жаркое по – домашнему <i>картофель, говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, томат-паста, масло сливочное, масло подсолнечное, соль подирированная</i>	ККал-389, Белки-10, Жиры-16, У/в-35
154	Жаркое по – домашнему <i>картофель, говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, томат-паста, масло сливочное, масло подсолнечное, соль подирированная</i>	ККал-291, Белки-8, Жиры-12, У/в-26
50	Зеленый горошек консервированный	ККал-28, Белки-2, У/в-5
50	Зеленый горошек консервированный	ККал-28, Белки-2, У/в-5
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
179	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-57, У/в-14
150	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 299, Белки-36, Жиры-49, У/в-163
Полдник		
100	Фрукты свежие <i>яблоки, апельсины</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
25	Печенье	ККал-104, Белки-2, Жиры-2, У/в-19
179	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
149	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-373, Белки-13, Жиры-11, У/в-53
Ужин		
198	Каша пшеничная молочная жидкая <i>молоко, пшено, масло сливочное, сахар (песок), соль подирированная</i>	ККал-225, Белки-9, Жиры-9, У/в-39
148	Каша пшеничная молочная жидкая <i>молоко, пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль подирированная</i>	ККал-168, Белки-7, Жиры-7, У/в-29
50	Хлеб пшеничный формовой	ККал-121, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
200	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-615, Белки-22, Жиры-19, У/в-113
Итого за день		ККал-3 047, Белки-108, Жиры-116, У/в-469

Заведующий _____