

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
119	<b>Запеканка из творога</b> <i>творог, яблоки крупно, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль подорожанная</i>	ККал-186, Белки-6, Жиры-16, У/в-24
99	<b>Запеканка из творога</b> <i>творог, яблоки крупно, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль подорожанная</i>	ККал-154, Белки-5, Жиры-13, У/в-20
52	<b>Соус молочный</b> <i>молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок)</i>	ККал-58, Белки-2, Жиры-4, У/в-5
31	<b>Соус молочный</b> <i>молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок)</i>	ККал-35, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
201	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
181	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		
<b>Завтрак 2</b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <i>яблоки</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
<b>Обед</b>		
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль подорожанная</i>	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль подорожанная</i>	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
86	<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b> <i>печень говяжья, яйцо, мука пшеничная, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное, соль подорожанная</i>	ККал-245, Белки-5, Жиры-2, У/в-5
64	<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b> <i>печень говяжья, яйцо, мука пшеничная, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное, соль подорожанная</i>	ККал-182, Белки-4, Жиры-1, У/в-4
130	<b>Картофель отварной с маслом</b> <i>картофель, масло сливочное, соль подорожанная</i>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	<b>Картофель отварной с маслом</b> <i>картофель, масло сливочное, соль подорожанная</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
60	<b>Овощи отварные</b> <i>свекла, масло подсолнечное, соль подорожанная</i>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
60	<b>Овощи отварные</b> <i>свекла, масло подсолнечное, соль подорожанная</i>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
52	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-126, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
42	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-102, Белки-3, У/в-20
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>		
<b>Полдник</b>		
70	<b>Булочка домашняя</b> <i>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль подорожанная, дрожжи сухие</i>	ККал-203, Белки-6, Жиры-10, У/в-39
60	<b>Булочка домашняя</b> <i>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль подорожанная, дрожжи сухие</i>	ККал-174, Белки-5, Жиры-9, У/в-34
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		
<b>Ужин</b>		
200	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b> <i>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль подорожанная</i>	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
150	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b> <i>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль подорожанная</i>	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
20	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
49	<b>Яйца вареные</b>	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		
<b>Итого за день</b>		

Заведующий



*Григорьев*

*Григорьева С.Ю.*