

ДС284 Основная

Высота (м)	Наименование блюда	количество (кг/шт), Белки (г), Жиры (г), Углеводы (г), Витамины (мкг), Микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Суп молочный с макаронными изделиями <small>картофель, лук репчатый, морковь, чеснок, масло сливочное, сахар (песок), соль, подорожник</small>	ККал-150, Белки-6, Жиры-6, У/в-21
150	Суп молочный с макаронными изделиями <small>картофель, морковь, лук репчатый, чеснок, масло сливочное, сахар (песок), соль, подорожник</small>	ККал-110, Белки-4, Жиры-3, У/в-18
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное (топленое)	ККал-17, Жиры-4
200	Каша с молоком <small>картофель, сахар (песок), масло сливочное</small>	ККал-44, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Каша с молоком <small>картофель, сахар (песок), масло сливочное</small>	ККал-73, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		
Завтрак 2		
178	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-101, Белки-1, У/в-18
Итого за Завтрак 2		
Обед		
200	Суп картофельный с крутой <small>картофель, лук репчатый, морковь, чеснок, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-120, Белки-2, Жиры-4, У/в-13
150	Суп картофельный с крутой <small>картофель, лук репчатый, морковь, чеснок, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
80	Компоты из свежих фруктов <small>яблоки (печеные), клубника и/с. лук репчатый, корица, сахар (песок), вода, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-211, Белки-10, Жиры-13, У/в-13
60	Компоты из свежих фруктов <small>яблоки (печеные), клубника и/с. лук репчатый, корица, сахар (песок), вода, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-150, Белки-8, Жиры-11, У/в-10
120	Каша гречневая <small>гречиха крупа, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
110	Каша гречневая <small>гречиха крупа, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-155, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
40	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, масло сливочное, помидоры</small>	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
50	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, масло сливочное, помидоры</small>	ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-7
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
180	Компот из смеси фруктов, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси фруктов, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		
Полдник		
100	Фрукты свежие <small>яблоки</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
25	Печенье	ККал-104, Белки-2, Жиры-2, У/в-19
176	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
147	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		
Ужин		
80	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом <small>минтай филе, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный и/с. яйцо, сыр, масло сливочное, укроп свежий, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-209, Белки-10, Жиры-14, У/в-25
60	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом <small>минтай филе, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный и/с. яйцо, сыр, укроп свежий, масло сливочное, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-157, Белки-8, Жиры-11, У/в-19
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, помидоры, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
50	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, помидоры, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-33, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
197	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
178	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-23, У/в-7
Итого за Ужин		
Итого за день		

Заведующий  **Пуря Татьяна Александровна**

