

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
80	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b> <small>минтай филе, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-101, Белки-6, Жиры-7, У/в-13
60	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b> <small>минтай филе, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-76, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
121	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-103, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
101	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-17
27	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-65, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-521, Белки-19, Жиры-24, У/в-85
<b>Завтрак 2</b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Обед</b>		
230	<b>Борщ летний</b> <small>картофель, свекла, капуста белокочанная, перец болгарский, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-95, Белки-4, Жиры-4, У/в-4
173	<b>Борщ летний</b> <small>картофель, свекла, капуста белокочанная, перец болгарский, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-71, Белки-3, Жиры-3, У/в-3
200	<b>Плов из говядины</b>	ККал-350, Белки-10, Жиры-18, У/в-37
150	<b>Плов из говядины</b> <small>говядина (безкостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-262, Белки-8, Жиры-13, У/в-27
50	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
40	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
49	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-119, Белки-4, У/в-24
39	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-94, Белки-3, У/в-19
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>		ККал-1 185, Белки-34, Жиры-44, У/в-147
<b>Полдник</b>		
70	<b>Пирожок печеный с</b> <small>мука пшеничная, яблоки, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-23
60	<b>Пирожок печеный с</b> <small>мука пшеничная, яблоки, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-155, Белки-6, Жиры-5, У/в-20
181	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-432, Белки-18, Жиры-16, У/в-50
<b>Ужин</b>		
198	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-208, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
148	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</small>	ККал-155, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
45	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-109, Белки-4, Жиры-1, У/в-19
18	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-44, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
197	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
178	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-680, Белки-21, Жиры-16, У/в-87
<b>Итого за день</b>		ККал-2 913, Белки-94, Жиры-101, У/в-390

Заведующий

Бурка Татьяна

Александровна