

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
203	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-203, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
152	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-152, Белки-5, Жиры-6, У/в-20
34	Хлеб пшеничный формовой	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
29	Хлеб пшеничный формовой	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
198	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-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-644, Белки-20, Жиры-24, У/в-87
Завтрак 2		
93	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-53, У/в-9
Итого за Завтрак 2		ККал-53, У/в-9
Обед		
200	Суп из овощей <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-130, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
150	Суп из овощей <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-97, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
80	Тефтели из говядины в молочном соусе <small>говядина (бескостная), молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль йодированная</small>	ККал-223, Белки-14, Жиры-19, У/в-14
60	Тефтели из говядины в молочном соусе <small>говядина (бескостная), молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная</small>	ККал-167, Белки-11, Жиры-14, У/в-10
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
50	Зеленый горошек консервированный	ККал-28, Белки-2, У/в-5
40	Зеленый горошек консервированный	ККал-22, Белки-1, У/в-4
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
179	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-57, У/в-14
149	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 232, Белки-43, Жиры-48, У/в-177
Полдник		
50	Пряник	ККал-181, Белки-1, У/в-29
196	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-104, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
147	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-363, Белки-10, Жиры-9, У/в-43
Ужин		
120	Вареники ленивые со сметаной <small>тесто, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-224, Белки-7, Жиры-14, У/в-29
100	Вареники ленивые со сметаной <small>тесто, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-187, Белки-6, Жиры-11, У/в-24
34	Хлеб пшеничный формовой	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
19	Хлеб пшеничный формовой	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
204	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
183	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-77, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-796, Белки-26, Жиры-34, У/в-123
Итого за день		ККал-3 088, Белки-99, Жиры-115, У/в-439

Заведующий _____

Учитель _____

Учитель _____

Учитель _____

Учитель _____

Учитель _____

Учитель _____

Учитель _____

Учитель _____

Учитель _____

Учитель _____

Учитель _____