

**ДС284 Основная**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
119	<b>Омлет натуральный</b> <small>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-156, Белки-3, Жиры-5, У/в-3
99	<b>Омлет натуральный</b> <small>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-130, Белки-3, Жиры-4, У/в-2
50	<b>Зеленый горошек консервированный</b>	ККал-28, Белки-2, У/в-5
35	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
13	<b>Сыр полутвердый</b>	ККал-47, Белки-3, 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-536, Белки-14, Жиры-18, У/в-40
<b>Завтрак 2</b>		
175	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-99, Белки-1, У/в-18
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-99, Белки-1, У/в-18
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <small>картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
150	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <small>картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль водированная, масло подсолнечное</small>	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
63	<b>Котлеты из птицы припущенные</b> <small>куры, молоко, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-116, Белки-8, Жиры-7, У/в-21
54	<b>Котлеты из птицы припущенные</b> <small>куры, молоко, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-100, Белки-6, Жиры-6, У/в-18
130	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
110	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
50	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-33, Жиры-2, У/в-4
40	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-97, Белки-3, У/в-20
179	<b>Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)</b>	ККал-57, У/в-14
150	<b>Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)</b>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1 188, Белки-41, Жиры-33, У/в-203
<b>Полдник</b>		
70	<b>Булочка дорожная</b> <small>мука пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31
60	<b>Булочка дорожная</b> <small>мука пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-168, Белки-5, Жиры-8, У/в-26
182	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
152	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-81, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-541, Белки-20, Жиры-26, У/в-70
<b>Ужин</b>		
150	<b>Капуста тушеная.</b> <small>капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-120, Белки-3, Жиры-6, У/в-19
130	<b>Капуста тушеная.</b> <small>капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-104, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
20	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
60	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-57, Белки-1, У/в-13
195	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
175	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-76, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-658, Белки-20, Жиры-19, У/в-118
<b>Итого за день</b>		ККал-3 022, Белки-96, Жиры-96, У/в-449

Заведующий

*[Подпись]*  
Бухгалтер  
Исполнитель

