

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
78	Биточки рыбные <small>мороженая рыба, мука пшеничная, яйцо куриное и т. д.</small>	ККал-88, Белки-5, Жиры-6, У/в-7
59	Биточки рыбные <small>мороженая рыба, мука пшеничная, яйцо куриное и т. д.</small>	ККал-67, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
35	Хлеб пшеничный формовой	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
202	Чай с сахаром <small>чай, сахар (песок)</small>	ККал-28, У/в-8
151	Чай с сахаром <small>чай, сахар (песок)</small>	ККал-21, У/в-6
Итого за Завтрак		ККал-580, Белки-17, Жиры-23, У/в-99
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <small>яблоки</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
205	Суп картофельный вегетарианский <small>картофель, капуста белокочанная, перец болгарский, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль</small>	ККал-112, Белки-3, Жиры-6, У/в-8
154	Суп картофельный вегетарианский <small>картофель, капуста белокочанная, перец болгарский, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль</small>	ККал-84, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
80	Гуляш из отварной говядины (быхаловый), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль	ККал-191, Белки-7, Жиры-6, У/в-14
60	Гуляш из отварной говядины (быхаловый), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль	ККал-143, Белки-5, Жиры-5, У/в-11
130	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
110	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
51	Хлеб ржаной	ККал-123, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
41	Хлеб ржаной	ККал-99, Белки-3, У/в-20
180	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1306, Белки-37, Жиры-37, У/в-171
Полдник		
70	Крендель сахарный <small>мука пшеничная, молоко, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, соль, ванилин, дрожжи</small>	ККал-183, Белки-7, Жиры-7, У/в-29
50	Крендель сахарный <small>мука пшеничная, молоко, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, соль, ванилин, дрожжи</small>	ККал-131, Белки-5, Жиры-5, У/в-21
184	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-98, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
153	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-81, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-493, Белки-21, Жиры-21, У/в-63
Ужин		
200	Каша рисовая молочная жидкая <small>молоко, рис, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-289, Белки-6, Жиры-9, У/в-30
150	Каша рисовая молочная жидкая <small>молоко, рис, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-217, Белки-4, Жиры-6, У/в-23
35	Хлеб пшеничный формовой	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
201	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
181	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-76, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-825, Белки-29, Жиры-30, У/в-104
Итого за день		ККал-3299, Белки-106, Жиры-112, У/в-458



Заведующий