

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
89	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b> <i>минтай филе, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль подирированная</i>	ККал-112, Белки-7, Жиры-8, У/в-14
67	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b> <i>минтай филе, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль подирированная</i>	ККал-84, Белки-5, Жиры-6, У/в-11
120	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <i>пшеничная крупа, масло сливочное, соль подирированная</i>	ККал-103, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
100	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <i>пшеничная крупа, масло сливочное, соль подирированная</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
198	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
178	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-547, Белки-22, Жиры-26, У/в-89
<b>Завтрак 2</b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <i>яблоки, апельсины</i>	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>		
200	<b>Борщ летний</b> <i>картофель, свекла, капуста белокочанная, морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль подирированная</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
150	<b>Борщ летний</b> <i>картофель, свекла, капуста белокочанная, морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль подирированная</i>	ККал-62, Белки-2, Жиры-2, У/в-3
200	<b>Плов из говядины</b> <i>говядина (бескостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль подирированная</i>	ККал-350, Белки-10, Жиры-18, У/в-37
150	<b>Плов из говядины</b> <i>говядина (бескостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль подирированная</i>	ККал-262, Белки-8, Жиры-13, У/в-27
50	<b>Овощи отварные</b> <i>свекла, масло подсолнечное, соль подирированная</i>	ККал-33, Жиры-2, У/в-4
40	<b>Овощи отварные</b> <i>свекла, масло подсолнечное, соль подирированная</i>	ККал-27, Жиры-1, 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-1 135, Белки-30, Жиры-39, У/в-147
<b>Полдник</b>		
70	<b>Пирожок печеный с</b> <i>мука пшеничная, яблоки, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль подирированная, дрожжи сухие</i>	ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-23
60	<b>Пирожок печеный с</b> <i>мука пшеничная, яблоки, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль подирированная, дрожжи сухие</i>	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>		
206	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль подирированная</i>	ККал-216, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
155	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль подирированная</i>	ККал-163, Белки-4, Жиры-4, У/в-15
50	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
20	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
207	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
186	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-81, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-719, Белки-21, Жиры-17, У/в-92
<b>Итого за день</b>		ККал-2 928, Белки-93, Жиры-99, У/в-399

МБДОУ № 284  
Учреждение  
Муниципального района  
Будинский район  
Самарской области  
Заведующий  
Букина Татьяна  
Александровна