

ДС284 Основная

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|---|
| Завтрак | | |
| 204 | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль поджаренная</small> | ККал-204, Белки-7, Жиры-8, У/в-26 |
| 153 | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль поджаренная</small> | ККал-153, Белки-5, Жиры-6, У/в-20 |
| 36 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-87, Белки-3, Жиры-1, У/в-15 |
| 31 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-13 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | ККал-37, Жиры-4 |
| 13 | Сыр полутвердый | ККал-47, Белки-3, Жиры-4 |
| 202 | Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small> | ККал-28, У/в-8 |
| 182 | Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small> | ККал-26, У/в-7 |
| Итого за Завтрак | | ККал-657, Белки-21, Жиры-24, У/в-89 |
| Завтрак 2 | | |
| 100 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | ККал-57, Белки-1, У/в-10 |
| Итого за Завтрак 2 | | ККал-57, Белки-1, У/в-10 |
| Обед | | |
| 200 | Суп из овощей <small>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль поджаренная</small> | ККал-130, Белки-2, Жиры-4, У/в-11 |
| 150 | Суп из овощей <small>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль поджаренная</small> | ККал-97, Белки-1, Жиры-3, У/в-8 |
| 80 | Тефтели из говядины в молочном соусе <small>говядина (бескостная), молоко, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль поджаренная</small> | ККал-223, Белки-14, Жиры-19, У/в-14 |
| 60 | Тефтели из говядины в молочном соусе <small>говядина (бескостная), молоко, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная, соль поджаренная</small> | ККал-167, Белки-11, Жиры-14, У/в-10 |
| 130 | Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль поджаренная</small> | ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31 |
| 110 | Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль поджаренная</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 |
| 57 | Хлеб ржаной | ККал-138, Белки-5, Жиры-1, У/в-28 |
| 45 | Хлеб ржаной | ККал-109, Белки-4, У/в-22 |
| 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-1 274, Белки-45, Жиры-49, У/в-185 |
| Полдник | | |
| 50 | Пряник | ККал-181, Белки-1, У/в-29 |
| 198 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-8 |
| 148 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6 |
| Итого за Полдник | | ККал-364, Белки-11, Жиры-9, У/в-43 |
| Ужин | | |
| 122 | Вареники ленивые со сметаной <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль поджаренная</small> | ККал-228, Белки-7, Жиры-14, У/в-30 |
| 102 | Вареники ленивые со сметаной <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль поджаренная</small> | ККал-190, Белки-6, Жиры-12, У/в-25 |
| 36 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-87, Белки-3, Жиры-1, У/в-15 |
| 21 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-51, Белки-2, Жиры-1, У/в-9 |
| 100 | Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small> | ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21 |
| 202 | Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small> | ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14 |
| 182 | Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small> | ККал-76, Белки-3, Жиры-3, У/в-13 |
| Итого за Ужин | | ККал-812, Белки-26, Жиры-35, У/в-127 |
| Итого за день | | ККал-3 164, Белки-104, Жиры-117, У/в-454 |

Заведующий

И.И. Гаврилова

И.И. Гаврилова

№284