

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</small>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
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
49	<b>Яйца вареные</b>	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
150	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-21, У/в-6
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-649, Белки-23, Жиры-22, У/в-77
<b>Завтрак 2</b>		
172	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-97, Белки-1, У/в-17
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-97, Белки-1, У/в-17
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп картофельный с фрикадельками</b> <small>картофель, говядина (безкостная), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, яйцо, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-152, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
150	<b>Суп картофельный с фрикадельками</b> <small>картофель, говядина (безкостная), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, яйцо, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-114, Белки-7, Жиры-8, У/в-11
88	<b>Печень, тушенная в соусе сметанном</b> <small>печень говяжья, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль водированная, масло сливочное</small>	ККал-171, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
66	<b>Печень, тушенная в соусе сметанном</b> <small>печень говяжья, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль водированная, масло сливочное</small>	ККал-128, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
130	<b>Каша гречневая</b> <small>гречневая крупа, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
110	<b>Каша гречневая</b> <small>гречневая крупа, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-155, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
60	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
46	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-111, Белки-4, У/в-22
36	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-87, Белки-3, У/в-18
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-1 274, Белки-46, Жиры-44, У/в-196
<b>Полдник</b>		
50	<b>Печенье</b>	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
20	<b>Печенье</b>	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
199	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
179	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-492, Белки-16, Жиры-16, У/в-67
<b>Ужин</b>		
120	<b>Сырники из творога запеченные</b> <small>творог, мука пшеничная, сахар (песок), масло подсолнечное, яйцо, сметана</small>	ККал-231, Белки-4, Жиры-13, У/в-24
100	<b>Сырники из творога запеченные</b> <small>творог, мука пшеничная, сахар (песок), масло подсолнечное, яйцо, сметана</small>	ККал-192, Белки-4, Жиры-11, У/в-20
30	<b>Соус сметанный</b> <small>молоко, сметана, мука пшеничная, сахар (песок)</small>	ККал-22, Жиры-2, У/в-2
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
180	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
150	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-882, Белки-25, Жиры-38, У/в-112
<b>Итого за день</b>		ККал-3 394, Белки-111, Жиры-120, У/в-469

Заведующий

Ирина Александровна Александровна