

**ДС284 Основная**

| Выход (г)                 | Наименование блюда  | н. бел. (г/кг), белки (г), у. лев. (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|--|
| <b>Завтрак</b>            |   |  |
| 120                       | <b>Макаронные изделия отварные</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, подорожник</small>  | ККал-180, Белки-5, Жиры-4, У/в-27  |
| 90                        | <b>Макаронные изделия отварные</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, подорожник</small>  | ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-20  |
| 50                        | <b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>   | ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4  |
| 40                        | <b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>   | ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/в-3  |
| 38                        | <b>Хлеб пшеничный йодированный</b>  | ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16   |
| 29                        | <b>Хлеб пшеничный йодированный</b>  | ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12   |
| 5                         | <b>Масло сливочное (порциями)</b>   | ККал-37, Жиры-4  |
| 13                        | <b>Сыр полутвердый</b>  | ККал-47, Белки-3, Жиры-4   |
| 9                         | <b>Сыр полутвердый</b>  | ККал-33, Белки-2, Жиры-3   |
| 200                       | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар (песок), чай черный</small>  | ККал-28, У/в-8   |
| 180                       | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар (песок), чай черный</small>  | ККал-25, У/в-7   |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   | ККал-735, Белки-21, Жиры-26, У/в-97  |
| <b>Завтрак 2</b>          |   |  |
| 100                       | <b>Фрукты свежие</b><br><small>яблоки, груши</small>  | 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>Суп крестьянский с крупой</b><br><small>крупяная беловодная каша, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, пшеничная крупа, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>   | ККал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-20  |
| 150                       | <b>Суп крестьянский с крупой</b><br><small>крупяная беловодная каша, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, пшеничная крупа, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>   | ККал-85, Белки-2, Жиры-4, У/в-15   |
| 87                        | <b>Птица отварная</b><br><small>куры, лук репчатый, соль, подорожник</small>  | ККал-223, Белки-6, Жиры-9, У/в-22  |
| 65                        | <b>Птица отварная</b><br><small>куры, лук репчатый, соль, подорожник</small>  | ККал-167, Белки-5, Жиры-7, У/в-17  |
| 130                       | <b>Пюре картофельное</b><br><small>картофель, молоко, масло сливочное, соль, подорожник</small>   | ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18  |
| 110                       | <b>Пюре картофельное</b><br><small>картофель, молоко, масло сливочное, соль, подорожник</small>   | ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15  |
| 60                        | <b>Овощи отварные</b><br><small>овощи, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>   | ККал-40, Жиры-2, У/в-5   |
| 40                        | <b>Овощи отварные</b><br><small>овощи, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>   | 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</b><br><small>сладкие фрукты, сахар (песок)</small>  | ККал-58, У/в-14  |
| 150                       | <b>Компот из смеси</b><br><small>сладкие фрукты, сахар (песок)</small>  | ККал-48, У/в-12  |
| <b>Итого за Обед</b>      |   | ККал-1 213, Белки-27, Жиры-38, У/в-184   |
| <b>Полдник</b>            |   |  |
| 80                        | <b>Ватрушки с творожным фаршем</b><br><small>мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар (песок), соль, подорожник, орехи жи сушен</small> | ККал-167, Белки-5, Жиры-10, У/в-41   |
| 60                        | <b>Ватрушки с творожным фаршем</b><br><small>мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль, подорожник, орехи жи сушен</small> | ККал-125, Белки-4, Жиры-7, У/в-31  |
| 179                       | <b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>  | ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7  |
| 150                       | <b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>  | ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | ККал-467, Белки-18, Жиры-25, У/в-85  |
| <b>Ужин</b>               |   |  |
| 201                       | <b>Суп молочный с крупой</b><br><small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль, подорожник</small>  | ККал-211, Белки-5, Жиры-5, У/в-19  |
| 151                       | <b>Суп молочный с крупой</b><br><small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль, подорожник</small>  | ККал-158, Белки-4, Жиры-4, У/в-14  |
| 49                        | <b>Яйца вареные</b>   | ККал-26, Белки-8, Жиры-7   |
| 201                       | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>   | ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-14   |
| 181                       | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>   | ККал-79, Белки-3, Жиры-2, У/в-13   |
| 38                        | <b>Хлеб пшеничный йодированный</b>  | ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16   |
| 30                        | <b>Хлеб пшеничный йодированный</b>  | ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |   | ККал-727, Белки-29, Жиры-23, У/в-89  |
| <b>Итого за день</b>      |   | ККал-3 237, Белки-97, Жиры-113, У/в-476  |

Заключили

