

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
92	Рыба отварная с соусом польским <small>минтай (филе), молоко, яйцо, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-69, Белки-12, Жиры-6, У/в-12
69	Рыба отварная с соусом польским <small>минтай (филе), молоко, яйцо, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-52, Белки-9, Жиры-4, У/в-9
129	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-128, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
109	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-108, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, масло сливочное, томат-паста, морковь, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-76, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
40	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, морковь, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-51, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
199	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
179	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-744, Белки-34, Жиры-29, У/в-109
Завтрак 2		
159	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-90, Белки-1, У/в-16
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-85, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-175, Белки-2, У/в-31
Обед		
200	Свекольник <small>свекла, картофель, яйцо, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
150	Свекольник <small>свекла, картофель, яйцо, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
180	Плов из говядины <small>говядина (бессостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-315, Белки-9, Жиры-16, У/в-33
150	Плов из говядины <small>говядина (бессостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-262, Белки-8, Жиры-13, У/в-27
60	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</small>	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
40	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</small>	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
46	Хлеб ржаной	ККал-111, Белки-4, У/в-22
37	Хлеб ржаной	ККал-90, Белки-3, У/в-18
181	Компот из смеси <small>сладкие фрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <small>сладкие фрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 246, Белки-34, Жиры-55, У/в-164
Полдник		
50	Пряник	ККал-181, Белки-1, У/в-29
40	Пряник	ККал-145, У/в-23
197	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-524, Белки-12, Жиры-9, У/в-67
Ужин		
197	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-207, Белки-5, Жиры-5, У/в-18
147	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-154, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
176	Молоко кипяченое	ККал-92, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
147	Молоко кипяченое	ККал-76, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-884, Белки-27, Жиры-20, У/в-118
Итого за день		ККал-3 573, Белки-109, Жиры-113, У/в-489

Заведующий

Бурава Татьяна
Александровна