

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
161	Запеканка из творога с морковью <small>творог, морковь, манная крупа, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное</small>	ККал-214, Белки-7, Жиры-10, У/в-30
140	Запеканка из творога с морковью <small>творог, морковь, манная крупа, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное</small>	ККал-186, Белки-6, Жиры-9, У/в-26
39	Хлеб пшеничный формовой	ККал-94, 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-657, Белки-19, Жиры-25, У/в-101
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
204	Суп картофельный с клецками <small>картофель, морковь, лук, пшеничная мука речкашый, яйцо, масло подсолнечное, соль поваренная, масло сливочное</small>	ККал-127, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
153	Суп картофельный с клецками <small>картофель, морковь, лук, пшеничная мука речкашый, яйцо, масло подсолнечное, соль поваренная, масло сливочное</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
181	Жаркое по – домашнему <small>картофель, говядина (бескостная), морковь, лук речкашый, масло сливочное, томат-паста, масло подсолнечное, соль поваренная</small>	ККал-342, Белки-9, Жиры-14, У/в-31
151	Жаркое по – домашнему <small>картофель, говядина (бескостная), морковь, лук речкашый, томат-паста, масло сливочное, масло подсолнечное, соль поваренная</small>	ККал-285, Белки-8, Жиры-12, У/в-26
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль поваренная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль поваренная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
44	Хлеб ржаной	ККал-106, Белки-4, У/в-21
35	Хлеб ржаной	ККал-85, Белки-3, У/в-17
181	Компот из смеси <small>сладкие фрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
151	Компот из смеси <small>сладкие фрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 213, Белки-29, Жиры-37, У/в-160
Полдник		
69	Булочка домашняя <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль поваренная, дрожжи, соль</small>	ККал-200, Белки-6, Жиры-10, У/в-39
60	Булочка домашняя <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль поваренная, дрожжи, соль</small>	ККал-174, Белки-5, Жиры-9, У/в-34
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-549, Белки-20, Жиры-28, У/в-86
Ужин		
200	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль поваренная</small>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль поваренная</small>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
39	Хлеб пшеничный формовой	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
201	Кофейный напиток с молоком, сахар (песок), кофеинный напиток	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
181	Кофейный напиток с молоком, сахар (песок), кофеинный напиток	ККал-79, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-727, Белки-29, Жиры-23, У/в-90
Итого за день		ККал-3 241, Белки-99, Жиры-114, У/в-458

Заведующий _____
 Педагог-психолог _____
 Педагог-воспитатель _____