

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
119	Омлет натуральный яйца, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-156, Белки-3, Жиры-5, У/в-3
99	Омлет натуральный яйца, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-130, Белки-3, Жиры-4, У/в-2
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
39	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр полутвердый	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
197	Чай с сахаром сахар (песок), чай черный	ККал-28, У/в-8
178	Чай с сахаром сахар (песок), чай зеленый	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-711, Белки-19, Жиры-28, У/в-57
Завтрак 2		
152	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-86, Белки-1, У/в-15
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-81, Белки-1, У/в-14
Итого за Завтрак 2		ККал-167, Белки-2, У/в-29
Обед		
200	Суп картофельный с бобовыми картофель, порок, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
150	Суп картофельный с бобовыми картофель, порок, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
89	Птица в соусе с томатом кури, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная, соль водородная	ККал-117, Белки-6, Жиры-14, У/в-4
66	Птица в соусе с томатом кури, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная, соль водородная	ККал-87, Белки-4, Жиры-10, У/в-3
130	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль водородная	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
110	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль водородная	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
60	Овощи отварные свекла, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные свекла, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	Компот из смеси сухофрукты, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофрукты, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 184, Белки-37, Жиры-44, У/в-172
Полдник		
70	Сдоба обыкновенная мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная, орехи сушен	ККал-190, Белки-6, Жиры-5, У/в-41
60	Сдоба обыкновенная мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная, орехи сушен	ККал-163, Белки-5, Жиры-5, У/в-35
185	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-98, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
154	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-82, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-533, Белки-20, Жиры-19, У/в-89
Ужин		
197	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная	ККал-197, Белки-7, Жиры-7, У/в-26
148	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная	ККал-148, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
39	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
100	Фрукты свежие яблоко, апельсины	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие яблоко, апельсины	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-865, Белки-30, Жиры-24, У/в-131
Итого за день		ККал-3 460, Белки-108, Жиры-115, У/в-478

Заведующий

Учитель-логопед

Лобусанкина