

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
199	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль додированная</small>	ККал-209, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
149	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль додированная</small>	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
37	Хлеб пшеничный формовой	ККал-90, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
28	Хлеб пшеничный формовой	ККал-68, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
202	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
182	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-26, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-614, Белки-14, Жиры-15, У/в-76
Завтрак 2		
153	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-87, Белки-1, У/в-15
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-81, Белки-1, У/в-14
Итого за Завтрак 2		ККал-168, Белки-2, У/в-29
Обед		
200	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль додированная</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
150	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль додированная</small>	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
76	Суфле из печени <small>печень говяжья, молоко, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль додированная</small>	ККал-184, Белки-13, Жиры-13, У/в-18
57	Суфле из печени <small>печень говяжья, молоко, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль додированная</small>	ККал-138, Белки-10, Жиры-10, У/в-13
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль додированная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль додированная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль додированная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль додированная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
45	Хлеб ржаной	ККал-109, Белки-4, У/в-22
37	Хлеб ржаной	ККал-90, Белки-3, У/в-18
179	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-57, У/в-14
150	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 094, Белки-38, Жиры-44, У/в-159
Полдник		
50	Печень	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
20	Печень	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
199	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
179	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-492, Белки-16, Жиры-16, У/в-67
Ужин		
37	Хлеб пшеничный формовой	ККал-90, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
28	Хлеб пшеничный формовой	ККал-68, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
121	Вареники ленивые со сметаной <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль додированная</small>	ККал-226, Белки-7, Жиры-14, У/в-29
101	Вареники ленивые со сметаной <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль додированная</small>	ККал-189, Белки-6, Жиры-12, У/в-24
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
199	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
179	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-923, Белки-27, Жиры-34, У/в-149
Итого за день		ККал-3 291, Белки-97, Жиры-109, У/в-480

Заведующий

Бурка Татьяна
Александровна