

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</small>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
28	Хлеб пшеничный формовой	ККал-68, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
19	Хлеб пшеничный формовой	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
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
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак ККал-757, Белки-24, Жиры-27, У/в-79		
Завтрак 2		
158	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-89, Белки-1, У/в-16
148	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-84, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2 ККал-173, Белки-2, У/в-31		
Обед		
200	Суп картофельный с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, манная крупа, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
150	Суп картофельный с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, манная крупа, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
80	Кнели говяжьи с рисом <small>говядина (бескостная), молоко, лук репчатый, рис, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-218, Белки-14, Жиры-15, У/в-15
60	Кнели говяжьи с рисом <small>говядина (бескостная), молоко, лук репчатый, рис, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-163, Белки-10, Жиры-11, У/в-11
130	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, морковь, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-164, Белки-3, Жиры-5, У/в-14
110	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, масло сливочное, томат-паста, морковь, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-139, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
56	Хлеб ржаной	ККал-136, Белки-5, Жиры-1, У/в-27
44	Хлеб ржаной	ККал-106, Белки-4, У/в-21
179	Компот из смеси сухофрукты, сахар (песок)	ККал-57, У/в-14
149	Компот из смеси сухофрукты, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед ККал-1 257, Белки-42, Жиры-43, У/в-152		
Полдник		
100	Фрукты свежие яблоки, апельсины	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие яблоки, апельсины	ККал-90, Белки-1, У/в-20
28	Хлеб пшеничный формовой	ККал-68, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
19	Хлеб пшеничный формовой	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
182	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
152	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-81, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник ККал-476, Белки-16, Жиры-12, У/в-74		
Ужин		
80	Рыба отварная минтай филе, лук репчатый, морковь, соль водированная	ККал-124, Белки-6, Жиры-4, У/в-11
60	Рыба отварная минтай филе, лук репчатый, морковь, соль водированная	ККал-93, Белки-4, Жиры-3, У/в-8
130	Картофель, запеченный в сметанном соусе <small>картофель, сметана, масло подсолнечное, сыр, масло сливочное, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-198, Белки-4, Жиры-8, У/в-29
110	Картофель, запеченный в сметанном соусе <small>картофель, сметана, масло подсолнечное, сыр, масло сливочное, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-167, Белки-3, Жиры-7, У/в-24
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
19	Хлеб пшеничный формовой	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
200	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин ККал-801, Белки-22, Жиры-28, У/в-110		
Итого за день ККал-3 464, Белки-106, Жиры-110, У/в-446		

Заведующий

Букина Татьяна
Александровна