

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
121	Рыба, тушенная в томате с овощами мякоть филе, морковь, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-153, Белки-9, Жиры-10, У/в-19
90	Рыба, тушенная в томате с овощами мякоть филе, морковь, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-114, Белки-7, Жиры-8, У/в-14
122	Каша пшеничная рассыпчатая пшеничная крупа, масло сливочное, соль водородная	ККал-104, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
102	Каша пшеничная рассыпчатая пшеничная крупа, масло сливочное, соль водородная	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-17
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
31	Хлеб пшеничный формовой пшеничная мука, сахар (песок), соль водородная	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
22	Хлеб пшеничный формовой пшеничная мука, сахар (песок), соль водородная	ККал-53, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
197	Чай с сахаром сахар (песок), чай черный	ККал-28, У/в-8
177	Чай с сахаром сахар (песок), чай черный	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-743, Белки-28, Жиры-34, У/в-115
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие яблоки, апельсины	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
200	Суп из овощей картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-130, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
150	Суп из овощей картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-97, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
88	Котлеты из говядины говядина (безостной), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-233, Белки-11, Жиры-16, У/в-15
66	Котлеты из говядины говядина (безостной), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-174, Белки-8, Жиры-12, У/в-11
130	Картофель отварной с маслом картофель, масло сливочное, соль водородная	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом картофель, масло сливочное, соль водородная	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
60	Икра свекольная свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	Икра свекольная свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-26, Жиры-2, У/в-4
47	Хлеб ржаной ржаная мука, сахар (песок), соль водородная	ККал-114, Белки-4, У/в-23
38	Хлеб ржаной ржаная мука, сахар (песок), соль водородная	ККал-92, Белки-3, У/в-19
181	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 266, Белки-35, Жиры-49, У/в-180
Полдник		
50	Пряник	ККал-181, Белки-1, У/в-29
40	Пряник	ККал-145, У/в-23
195	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-103, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
176	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-522, Белки-11, Жиры-9, У/в-67
Ужин		
212	Суп молочный с крупой молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водородная	ККал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-20
159	Суп молочный с крупой молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная	ККал-167, Белки-4, Жиры-4, У/в-15
27	Хлеб пшеничный формовой пшеничная мука, сахар (песок), соль водородная	ККал-65, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
22	Хлеб пшеничный формовой пшеничная мука, сахар (песок), соль водородная	ККал-53, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
212	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар (песок), кофейный напиток	ККал-92, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
191	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар (песок), кофейный напиток	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-708, Белки-28, Жиры-24, У/в-84
Итого за день		ККал-3 334, Белки-104, Жиры-117, У/в-467

Заведующий

Буря Татьяна Александровна

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	зи. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
121	Рыба, тушеная в томате с овощами <small>карпий филе, морковь, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль дозированная</small>	ККал-153, Белки-9, Жиры-10, У/в-19
90	Рыба, тушеная в томате с овощами <small>карпий филе, морковь, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль дозированная</small>	ККал-114, Белки-7, Жиры-8, У/в-14
122	Каша пшеничная рассычатая <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль дозированная</small>	ККал-104, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
102	Каша пшеничная рассычатая <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль дозированная</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-17
60	Овощи отварные <small>овощи, масло подсолнечное, соль дозированная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>овощи, масло подсолнечное, соль дозированная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
31	Хлеб пшеничный формовой	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
22	Хлеб пшеничный формовой	ККал-53, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
197	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
177	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-743, Белки-28, Жиры-34, У/в-115
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		
200	Суп из овощей <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль дозированная</small>	ККал-130, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
150	Суп из овощей <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль дозированная</small>	ККал-97, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
88	Котлеты из говядины <small>говядина (безостатки), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, дрожжи пивные, яйцо, масло подсолнечное, соль дозированная</small>	ККал-233, Белки-11, Жиры-16, У/в-15
66	Котлеты из говядины <small>говядина (безостатки), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, дрожжи пивные, яйцо, масло подсолнечное, соль дозированная</small>	ККал-174, Белки-8, Жиры-12, У/в-11
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль дозированная</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль дозированная</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
60	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль дозированная</small>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль дозированная</small>	ККал-26, Жиры-2, У/в-4
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
181	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 266, Белки-35, Жиры-49, У/в-180
Полдник		
50	Пряник	ККал-181, Белки-1, У/в-29
40	Пряник	ККал-145, У/в-23
195	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-103, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
176	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-522, Белки-11, Жиры-9, У/в-67
Ужин		
212	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль дозированная</small>	ККал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-20
159	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль дозированная</small>	ККал-167, Белки-4, Жиры-4, У/в-15
27	Хлеб пшеничный формовой	ККал-65, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
22	Хлеб пшеничный формовой	ККал-53, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
212	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-92, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
191	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-708, Белки-28, Жиры-24, У/в-84
Итого за день		ККал-3 334, Белки-104, Жиры-117, У/в-467

Заведующий  Бурина Татьяна Александровна