

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
151	Запеканка рисовая с творогом, молоком, рис, сметана, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная, масло подсолнечное	ККал-192, Белки-6, Жиры-10, У/в-28
131	Запеканка рисовая с творогом, рис, сметана, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная, масло подсолнечное	ККал-167, Белки-5, Жиры-9, У/в-24
38	Хлеб пшеничный формовой	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
29	Хлеб пшеничный формовой	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
199	Чай с сахаром сахар (песок), чай черный	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром сахар (песок), чай черный	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-611, Белки-16, Жиры-25, У/в-95
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		
198	Борщ с капустой и картофелем свекла, капуста белокачанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная	ККал-101, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
148	Борщ с капустой и картофелем свекла, капуста белокачанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная	ККал-76, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
80	Гуляш из отварной говядины (бескостная), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль водированная	ККал-191, Белки-7, Жиры-6, У/в-14
60	Гуляш из отварной говядины (бескостная), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль водированная	ККал-143, Белки-5, Жиры-5, У/в-11
130	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Икра морковная морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
40	Икра морковная морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
45	Хлеб ржаной	ККал-109, Белки-4, У/в-22
36	Хлеб ржаной	ККал-87, Белки-3, У/в-18
178	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-101, Белки-1, У/в-18
148	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-84, Белки-1, У/в-15
Итого за Обед		ККал-1 250, Белки-32, Жиры-34, У/в-165
Полдник		
71	Булочка российская мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие	ККал-189, Белки-5, Жиры-8, У/в-35
61	Булочка российская мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие	ККал-162, Белки-4, Жиры-7, У/в-30
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-531, Белки-18, Жиры-24, У/в-78
Ужин		
204	Суп молочный с макаронными изделиями молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная	ККал-162, Белки-6, Жиры-7, У/в-21
153	Суп молочный с макаронными изделиями молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная	ККал-122, Белки-5, Жиры-5, У/в-16
38	Хлеб пшеничный формовой	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
29	Хлеб пшеничный формовой	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
204	Какао с молоком молоко, сахар (песок), какао-порошок	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
184	Какао с молоком молоко, сахар (песок), какао-порошок	ККал-77, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-634, Белки-30, Жиры-27, У/в-92
Итого за день		ККал-3 121, Белки-98, Жиры-111, У/в-451

Заведующий



Исполнитель