

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Каша «Дружба» <small>мажонг, рис, пшеница, сахар (песок), масло сливочное, соль водородованная</small>	ККал-187, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
150	Каша «Дружба» <small>мажонг, рис, пшеница, сахар (песок), масло сливочное, соль водородованная</small>	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
39	Хлеб пшеничный формовой	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
29	Хлеб пшеничный формовой	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр полутвердый <small>(пшеница и миз)</small>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
200	Кофейный напиток с молоком <small>мажонг, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Кофейный напиток с молоком <small>мажонг, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		
Завтрак 2		
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
Итого за Завтрак 2		
Обед		
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем <small>картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло подсолнечное, соль водородованная</small>	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем <small>картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло подсолнечное, соль водородованная</small>	ККал-76, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
78	Бифитекс рубленый <small>говядина (бестестина), лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, яйцо, масло подсолнечное, соль водородованная</small>	ККал-152, Белки-7, Жиры-8, У/в-5
59	Бифитекс рубленый <small>говядина (бестестина), лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, яйцо, масло подсолнечное, соль водородованная</small>	ККал-115, Белки-6, Жиры-6, У/в-4
130	Каша гречневая <small>гречневая крупа, масло сливочное, соль водородованная</small>	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
110	Каша гречневая <small>гречневая крупа, масло сливочное, соль водородованная</small>	ККал-155, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
60	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, помидор-наста, масло подсолнечное, соль водородованная</small>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, помидор-наста, масло подсолнечное, соль водородованная</small>	ККал-26, Жиры-2, У/в-4
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
180	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		
Полдник		
69	Булочка дорожная <small>мука пшеничная, мажонг, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль водородованная, дрожжи сухие</small>	ККал-194, Белки-6, Жиры-9, У/в-30
59	Булочка дорожная <small>мука пшеничная, мажонг, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль водородованная, дрожжи сухие</small>	ККал-166, Белки-5, Жиры-8, У/в-26
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
148	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		
Ужин		
78	Рыба, запеченная в сметанном соусе <small>лещей филе, сметана, яйцо, сыр, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль водородованная</small>	ККал-180, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
58	Рыба, запеченная в сметанном соусе <small>лещей филе, сметана, яйцо, сыр, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль водородованная</small>	ККал-134, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водородованная</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водородованная</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водородованная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водородованная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
201	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
181	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
29	Хлеб пшеничный формовой	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
25	Хлеб пшеничный формовой	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
Итого за Ужин		
Итого за день		

Заведующий _____

