

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
151	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <small>творог, морковь, манная крупа, сахар (песок), яйцо, сметана, масло сливочное, масло подсолнечное</small>	ККал-201, Белки-7, Жиры-9, У/в-28
131	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <small>творог, морковь, манная крупа, сахар (песок), яйцо, сметана, масло сливочное, масло подсолнечное</small>	ККал-174, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
38	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
28	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-68, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
199	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
179	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-625, Белки-18, Жиры-23, У/в-96
<b>Завтрак 2</b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-185, Белки-3, Жиры-1, У/в-41
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп картофельный с клецками</b> <small>картофель, лук репчатый, морковь, мука пшеничная, масло подсолнечное, яйцо, соль водированная, масло сливочное</small>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
150	<b>Суп картофельный с клецками</b> <small>картофель, лук репчатый, морковь, мука пшеничная, масло подсолнечное, яйцо, соль водированная, масло сливочное</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
194	<b>Жаркое по – домашнему</b> <small>картофель, говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-паста, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-367, Белки-10, Жиры-15, У/в-33
162	<b>Жаркое по – домашнему</b> <small>картофель, говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, томат-паста, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-306, Белки-8, Жиры-13, У/в-28
60	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
49	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-119, Белки-4, У/в-24
39	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-94, Белки-3, У/в-19
180	<b>Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)</b>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)</b>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1 277, Белки-30, Жиры-39, У/в-168
<b>Полдник</b>		
75	<b>Булочка домашняя</b> <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-217, Белки-6, Жиры-11, У/в-42
64	<b>Булочка домашняя</b> <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло подсолнечное, масло сливочное, яйцо, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-185, Белки-5, Жиры-9, У/в-36
192	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-102, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
160	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-85, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-589, Белки-20, Жиры-29, У/в-92
<b>Ужин</b>		
247	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-259, Белки-6, Жиры-6, У/в-23
186	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</small>	ККал-195, Белки-5, Жиры-5, У/в-17
38	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
28	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-68, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
49	<b>Яйца вареные</b>	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
251	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-109, Белки-4, Жиры-3, У/в-18
226	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-99, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-848, Белки-31, Жиры-26, У/в-102
<b>Итого за день</b>		ККал-3 524, Белки-102, Жиры-118, У/в-499

Заведующий

Бутыч Татьяна  
Ивановна