

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
119	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-156, Белки-3, Жиры-5, У/в-3
99	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-130, Белки-3, Жиры-4, У/в-2
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
37	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-90, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
29	Хлеб пшеничный йодированный	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	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
198	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
178	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай зеленый</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-704, Белки-18, Жиры-28, У/в-55
Завтрак 2		
160	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-91, Белки-1, У/в-16
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-85, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-176, Белки-2, У/в-31
Обед		
200	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, порок, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
150	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, порок, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
53	Птица в соусе с томатом <small>кури, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная, соль водородная</small>	ККал-70, Белки-3, Жиры-8, У/в-2
39	Птица в соусе с томатом <small>кури, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная, соль водородная</small>	ККал-51, Белки-2, Жиры-6, У/в-2
130	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
110	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
50	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-33, Жиры-2, У/в-4
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
180	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-1 082, Белки-32, Жиры-33, У/в-166
Полдник		
70	Сдоба обыкновенная <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная, дрожжи сухие</small>	ККал-190, Белки-6, Жиры-5, У/в-41
60	Сдоба обыкновенная <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная, дрожжи сухие</small>	ККал-163, Белки-5, Жиры-5, У/в-35
179	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
149	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-527, Белки-20, Жиры-18, У/в-89
Ужин		
198	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-198, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
148	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-148, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
37	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-90, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
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
177	Молоко кипяченое	ККал-92, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
147	Молоко кипяченое	ККал-76, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-862, Белки-30, Жиры-25, У/в-130
Итого за день		ККал-3 351, Белки-102, Жиры-104, У/в-471

Заведующий

Татьяна Александровна