

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
196	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</small>	ККал-206, Белки-5, Жиры-5, У/в-18
147	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-154, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
57	Хлеб пшеничный формовой	ККал-138, Белки-5, Жиры-2, У/в-24
42	Хлеб пшеничный формовой	ККал-102, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
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-690, Белки-18, Жиры-16, У/в-89
Завтрак 2		
164	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-93, Белки-1, У/в-16
154	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-87, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-180, Белки-2, У/в-31
Обед		
200	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокачанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
150	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокачанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
75	Суфле из печени <small>печень говяжья, молоко, яйцо, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-181, Белки-13, Жиры-13, У/в-18
56	Суфле из печени <small>печень говяжья, молоко, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-135, Белки-10, Жиры-10, У/в-13
129	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-128, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
109	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-108, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
72	Хлеб ржаной	ККал-174, Белки-6, Жиры-1, У/в-35
57	Хлеб ржаной	ККал-138, Белки-5, Жиры-1, У/в-28
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		ККал-1 200, Белки-42, Жиры-46, У/в-182
Полдник		
50	Печенье	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
20	Печенье	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
184	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-98, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
166	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-88, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-478, Белки-15, Жиры-16, У/в-66
Ужин		
57	Хлеб пшеничный формовой	ККал-138, Белки-5, Жиры-2, У/в-24
42	Хлеб пшеничный формовой	ККал-102, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
120	Вареники ленивые <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-224, Белки-7, Жиры-14, У/в-29
100	Вареники ленивые <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-187, Белки-6, Жиры-11, У/в-24
100	Фрукты свежие <small>яблоки</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие <small>яблоки</small>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
196	Кофейный напиток с <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	Кофейный напиток с <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-998, Белки-31, Жиры-34, У/в-163
Итого за день		ККал-3 546, Белки-108, Жиры-112, У/в-531

Заведующий _____
Бурка Татьяна
Александровна