

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
155	<b>Запеканка рисовая с творог, молоко, рис, сметана, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная, масло подсолнечное</b>	ККал-197, Белки-6, Жиры-10, У/в-28
135	<b>Запеканка рисовая с творог, молоко, рис, сметана, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная, масло подсолнечное</b>	ККал-172, Белки-5, Жиры-9, У/в-25
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
199	<b>Чай с сахаром сахар (песок), чай черный</b>	ККал-28, У/в-8
179	<b>Чай с сахаром сахар (песок), чай черный</b>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-629, Белки-17, Жиры-25, У/в-98
<b>Завтрак 2</b>		
100	<b>Фрукты свежие яблоки, апельсин</b>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Обед</b>		
200	<b>Борщ с капустой и картофелем свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</b>	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
150	<b>Борщ с капустой и картофелем свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</b>	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
80	<b>Гуляш из отварной говядина (бескостная), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль водированная</b>	ККал-191, Белки-7, Жиры-6, У/в-14
60	<b>Гуляш из отварной говядина (бескостная), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль водированная</b>	ККал-143, Белки-5, Жиры-5, У/в-11
130	<b>Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</b>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	<b>Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</b>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	<b>Икра морковная морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</b>	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
40	<b>Икра морковная морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</b>	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-102, Белки-1, У/в-18
150	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-85, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1 276, Белки-32, Жиры-35, У/в-169
<b>Полдник</b>		
70	<b>Булочка российская мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие</b>	ККал-186, Белки-5, Жиры-8, У/в-35
60	<b>Булочка российская мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие</b>	ККал-160, Белки-4, Жиры-6, У/в-30
178	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
148	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-518, Белки-18, Жиры-22, У/в-78
<b>Ужин</b>		
198	<b>Суп молочный с макаронными изделиями молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</b>	ККал-158, Белки-6, Жиры-6, У/в-20
149	<b>Суп молочный с макаронными изделиями молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</b>	ККал-119, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
48	<b>Яйца вареные</b>	ККал-26, Белки-7, Жиры-7
198	<b>Какао с молоком молоко, сахар (песок), какао-порошок</b>	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
178	<b>Какао с молоком молоко, сахар (песок), какао-порошок</b>	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-630, Белки-29, Жиры-25, У/в-91
<b>Итого за день</b>		ККал-3 148, Белки-98, Жиры-108, У/в-457

Заведующий

Бурка Татьяна  
Александровна