

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
156	Запеканка из творога с морковью <small>творог, морковь, манная крупа, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное</small>	ККал-208, Белки-7, Жиры-10, У/в-29
136	Запеканка из творога с морковью <small>творог, морковь, манная крупа, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное</small>	ККал-181, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
36	Хлеб пшеничный формовой	ККал-87, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
27	Хлеб пшеничный формовой	ККал-65, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-631, Белки-18, Жиры-24, У/в-95
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		ККал-185, Белки-3, Жиры-1, У/в-41
Обед		
200	Суп картофельный с клецками <small>картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, яйцо, соль йодированная, масло сливочное</small>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
150	Суп картофельный с клецками <small>картофель, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
180	Жаркое по – домашнему <small>картофель, говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-340, Белки-9, Жиры-14, У/в-31
150	Жаркое по – домашнему <small>картофель, говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, томат-паста, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-284, Белки-7, Жиры-12, У/в-25
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
52	Хлеб ржаной	ККал-126, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
41	Хлеб ржаной	ККал-99, Белки-3, У/в-20
181	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
151	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 240, Белки-28, Жиры-38, У/в-165
Полдник		
71	Булочка домашняя <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль йодированная, дрожжи сухие</small>	ККал-206, Белки-6, Жиры-10, У/в-40
61	Булочка домашняя <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло подсолнечное, масло сливочное, яйцо, соль йодированная, дрожжи сухие</small>	ККал-177, Белки-5, Жиры-9, У/в-34
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-558, Белки-20, Жиры-28, У/в-87
Ужин		
208	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-218, Белки-5, Жиры-5, У/в-20
156	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</small>	ККал-164, Белки-4, Жиры-4, У/в-15
36	Хлеб пшеничный формовой	ККал-87, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
27	Хлеб пшеничный формовой	ККал-65, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
208	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-91, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
188	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-82, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-733, Белки-28, Жиры-23, У/в-90
Итого за день		ККал-3 347, Белки-97, Жиры-114, У/в-478

Заведующий

Евгения Туганова

Александровна