

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Суп молочный с крупой <small>масло, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	Суп молочный с крупой <small>масло, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</small>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
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
195	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-27, У/в-8
175	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-608, Белки-14, Жиры-15, У/в-74
Завтрак 2		
161	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-91, Белки-1, У/в-16
151	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-86, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-177, Белки-2, У/в-31
Обед		
200	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокочанная, 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 белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
79	Суфле из печени <small>печень говяжья, молоко, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-191, Белки-14, Жиры-14, У/в-19
59	Суфле из печени <small>печень говяжья, молоко, яйцо, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-143, Белки-10, Жиры-10, У/в-14
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-109, 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
48	Хлеб ржаной	ККал-116, 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-1116, Белки-39, Жиры-45, У/в-163
Полдник		
50	Печенье	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
20	Печенье	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
197	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-490, Белки-16, Жиры-16, У/в-67
Ужин		
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
120	Вареники ленивые со сметаной <small>масло, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-224, Белки-7, Жиры-14, У/в-29
100	Вареники ленивые со сметаной <small>масло, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-187, Белки-6, Жиры-11, У/в-24
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
199	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-913, Белки-27, Жиры-33, У/в-147
Итого за день		ККал-3304, Белки-98, Жиры-109, У/в-482

Заведующий


 Елена Титина
 Администрация