

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
120	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-158, Белки-4, Жиры-5, У/в-3
100	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-131, 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
41	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-99, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
31	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
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
201	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
181	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-721, Белки-20, Жиры-28, У/в-57
Завтрак 2		
158	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-89, Белки-1, У/в-16
148	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-84, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-173, Белки-2, У/в-31
Обед		
200	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, 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, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
90	Птица в соусе с томатом <small>кури, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная, соль водородная</small>	ККал-118, Белки-6, Жиры-14, У/в-4
68	Птица в соусе с томатом <small>кури, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная, соль водородная</small>	ККал-89, Белки-4, Жиры-11, У/в-3
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>овощи, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-33, Жиры-2, У/в-4
40	Овощи отварные <small>овощи, масло подсолнечное, соль водородная</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
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-1 187, Белки-37, Жиры-45, У/в-172
Полдник		
70	Сдоба обыкновенная <small>мука пшеничная, масло, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная, дрожжи сухие</small>	ККал-190, Белки-6, Жиры-5, У/в-41
60	Сдоба обыкновенная <small>мука пшеничная, масло, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная, дрожжи сухие</small>	ККал-163, Белки-5, Жиры-5, У/в-35
178	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
148	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-525, Белки-20, Жиры-18, У/в-89
Ужин		
198	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>макаро, 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>макаро, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-148, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
41	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-99, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
32	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-77, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
100	Фрукты свежие <small>яблоко, апельсин</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие <small>яблоко, апельсин</small>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
177	Молоко кипяченое	ККал-92, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
148	Молоко кипяченое	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-876, Белки-30, Жиры-25, У/в-132
Итого за день		ККал-3 482, Белки-109, Жиры-116, У/в-481

Заведующий _____

