

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
154	Запеканка рисовая с творогом, маком, рис, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, соль водированная, масло подсолнечное	ККал-196, Белки-6, Жиры-10, У/в-28
134	Запеканка рисовая с творогом, маком, рис, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, соль водированная, масло подсолнечное	ККал-171, Белки-5, Жиры-9, У/в-24
42	Хлеб пшеничный формовой	ККал-102, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
32	Хлеб пшеничный формовой	ККал-77, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром сахар (песок), чай черный	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром сахар (песок), чай черный	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-636, Белки-18, Жиры-25, У/в-99
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие яблоки, апельсины	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
200	Борщ с капустой и картофелем свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
150	Борщ с капустой и картофелем свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
80	Гуляш из отварной свинины (безжировая), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, дрож пшеничная, соль водированная	ККал-191, Белки-7, Жиры-6, У/в-14
60	Гуляш из отварной свинины (безжировая), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, дрож пшеничная, соль водированная	ККал-143, Белки-5, Жиры-5, У/в-11
130	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Икра морковная морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
40	Икра морковная морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
37	Хлеб ржаной	ККал-90, Белки-3, У/в-18
177	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-100, Белки-1, У/в-18
148	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-84, Белки-1, У/в-15
Итого за Обед		ККал-1 259, Белки-32, Жиры-34, У/в-166
Полдник		
70	Булочка российская дрож пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие	ККал-186, Белки-5, Жиры-8, У/в-35
60	Булочка российская дрож пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие	ККал-160, Белки-4, Жиры-6, У/в-30
183	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-97, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
152	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-81, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-524, Белки-18, Жиры-23, У/в-78
Ужин		
198	Суп молочный с макаронными изделиями молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная	ККал-158, Белки-6, Жиры-6, У/в-20
149	Суп молочный с макаронными изделиями молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная	ККал-119, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
42	Хлеб пшеничный формовой	ККал-102, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
32	Хлеб пшеничный формовой	ККал-77, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
198	Какао с молоком молоко, сахар (песок), какао-порошок	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
178	Какао с молоком молоко, сахар (песок), какао-порошок	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-639, Белки-31, Жиры-25, У/в-93
Итого за день		ККал-3 153, Белки-101, Жиры-108, У/в-457

Заведующий


 Тюткина
Александровна