

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эм. белк. (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), минералы (мг)
Завтрак		
120	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль водородовая</small>	ККал-180, Белки-5, Жиры-4, У/в-27
90	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль водородовая</small>	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-30
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
40	Хлеб пшеничный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, 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
109	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
179	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-743, Белки-22, Жиры-26, У/в-99
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <small>яблоко, апельсин</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
200	Суп крестьянский с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, пшеничная крупа, сметана, масло подсолнечное, соль водородовая</small>	ККал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-20
150	Суп крестьянский с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, пшеничная крупа, сметана, масло подсолнечное, соль водородовая</small>	ККал-85, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
92	Птица отварная <small>куры, лук репчатый, соль водородовая</small>	ККал-236, Белки-6, Жиры-10, У/в-23
69	Птица отварная <small>куры, лук репчатый, соль водородовая</small>	ККал-177, Белки-5, Жиры-7, У/в-18
131	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водородовая</small>	ККал-130, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
111	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водородовая</small>	ККал-110, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водородовая</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водородовая</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
51	Хлеб ржаной	ККал-123, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
41	Хлеб ржаной	ККал-99, Белки-3, У/в-20
181	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
151	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 247, Белки-27, Жиры-40, У/в-188
Полдник		
80	Ватрушки с творожным фаршем <small>мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль водородовая, дрожжи сухие</small>	ККал-167, Белки-5, Жиры-10, У/в-41
60	Ватрушки с творожным фаршем <small>мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар (песок), соль водородовая, дрожжи сухие</small>	ККал-125, Белки-4, Жиры-7, У/в-31
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
147	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-464, Белки-18, Жиры-25, У/в-85
Ужин		
207	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водородовая</small>	ККал-217, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
155	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водородовая</small>	ККал-163, Белки-4, Жиры-4, У/в-15
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
207	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
186	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-81, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
40	Хлеб пшеничный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-747, Белки-29, Жиры-23, У/в-92
Итого за день		ККал-3 296, Белки-98, Жиры-115, У/в-485

Заведующий _____
 Бурка Татьяна Александровна

