

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
178	Каша «Дружба» молоко, рис, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная	ККал-185, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
148	Каша «Дружба» молоко, рис, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная	ККал-154, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный формовой	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
197	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар (песок), кофейный напиток	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
178	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар (песок), кофейный напиток	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие яблоки, апельсины	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие яблоки, апельсины	ККал-90, Белки-1, У/в-20
Итого за Завтрак 2		
Обед		
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-76, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
80	Бифитекс рубленый говядина (бестощая), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-156, Белки-8, Жиры-8, У/в-5
60	Бифитекс рубленый говядина (бестощая), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-117, Белки-6, Жиры-6, У/в-4
130	Каша гречневая гречневая крупа, масло сливочное, соль водородная	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
110	Каша гречневая гречневая крупа, масло сливочное, соль водородная	ККал-155, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
60	Икра свекольная свекла, лук репчатый, помидор-сливка, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	Икра свекольная свекла, лук репчатый, помидор-сливка, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-26, Жиры-2, У/в-4
54	Хлеб ржаной	ККал-131, Белки-4, Жиры-1, У/в-26
43	Хлеб ржаной	ККал-104, Белки-3, У/в-21
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		
Полдник		
70	Булочка дорожная мука пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль водородная, дрожжи сухие	ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31
60	Булочка дорожная мука пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль водородная, дрожжи сухие	ККал-168, Белки-5, Жиры-8, У/в-26
179	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
149	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		
Ужин		
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе минтай филе, сметана, яйцо, сыр, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-184, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
60	Рыба, запеченная в сметанном соусе минтай филе, сметана, яйцо, сыр, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль водородная	ККал-138, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
130	Картофель отварной с маслом картофель, масло сливочное, соль водородная	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом картофель, масло сливочное, соль водородная	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
60	Овощи отварные свекла, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные свекла, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
202	Чай с сахаром сахар (песок), чай черный	ККал-28, У/в-8
182	Чай с сахаром сахар (песок), чай черный	ККал-26, У/в-7
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
25	Хлеб пшеничный формовой	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
Итого за Ужин		
Итого за день		

Заведующий

Татьяна Александровна