

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
153	Запеканка из творога с морковью <small>творог, морковь, манная крупа, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное</small>	ККал-204, Белки-7, Жиры-9, У/в-29
133	Запеканка из творога с морковью <small>творог, морковь, манная крупа, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное</small>	ККал-177, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
42	Хлеб пшеничный формовой	ККал-102, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
31	Хлеб пшеничный формовой	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
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-648, Белки-20, Жиры-23, У/в-100
Завтрак 2		
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
Итого за Завтрак 2		ККал-185, Белки-3, Жиры-1, У/в-41
Обед		
200	Суп картофельный с клецками <small>картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, масло сливочное</small>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
150	Суп картофельный с клецками <small>картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, масло сливочное</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
180	Жаркое по – домашнему <small>картофель, говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, томат-паста, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-340, Белки-9, Жиры-14, У/в-31
150	Жаркое по – домашнему <small>картофель, говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, томат-паста, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-284, Белки-7, Жиры-12, У/в-25
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
53	Хлеб ржаной	ККал-128, Белки-4, Жиры-1, У/в-26
43	Хлеб ржаной	ККал-104, Белки-3, У/в-21
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-1 247, Белки-28, Жиры-38, У/в-167
Полдник		
70	Булочка домашняя <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло подсолнечное, масло сливочное, яйцо, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-203, Белки-6, Жиры-10, У/в-39
60	Булочка домашняя <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-174, Белки-5, Жиры-9, У/в-34
177	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-549, Белки-20, Жиры-27, У/в-86
Ужин		
196	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-206, Белки-5, Жиры-5, У/в-18
147	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</small>	ККал-154, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
42	Хлеб пшеничный формовой	ККал-102, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
31	Хлеб пшеничный формовой	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
48	Яйца вареные	ККал-26, Белки-7, Жиры-7
196	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
176	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-725, Белки-29, Жиры-23, У/в-90
Итого за день		ККал-3 354, Белки-100, Жиры-112, У/в-484

Заведующий  Бурка Татьяна Александровна