

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 водорослевая</small>	ККал-158, Белки-4, Жиры-5, У/в-3
100	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водорослевая</small>	ККал-131, Белки-3, Жиры-4, У/в-2
50	Икра кабачковая (промышленного производства) <small>Икра кабачковая</small>	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
40	Икра кабачковая (промышленного производства) <small>Икра кабачковая</small>	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
40	Хлеб пшеничный йодированный <small>Хлеб пшеничный</small>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный йодированный <small>Хлеб пшеничный</small>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями) <small>Масло сливочное</small>	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый <small>Сыр полутвердый</small>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр полутвердый <small>Сыр полутвердый</small>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
200	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-717, Белки-20, Жиры-28, У/в-57
Завтрак 2		
154	Соки овощные, фруктовые и ягодные <small>Соки овощные, фруктовые и ягодные</small>	ККал-87, Белки-1, У/в-15
145	Соки овощные, фруктовые и ягодные <small>Соки овощные, фруктовые и ягодные</small>	ККал-82, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-169, Белки-2, У/в-30
Обед		
200	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль водорослевая, масло подсолнечное</small>	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
150	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водорослевая</small>	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
83	Птица в соусе с томатом <small>куры, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная, соль водорослевая</small>	ККал-109, Белки-5, Жиры-13, У/в-3
62	Птица в соусе с томатом <small>куры, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная, соль водорослевая</small>	ККал-82, Белки-4, Жиры-10, У/в-3
130	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль водорослевая</small>	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
110	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль водорослевая</small>	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
50	Овощи отварные <small>овощи, масло подсолнечное, соль водорослевая</small>	ККал-33, Жиры-2, У/в-4
40	Овощи отварные <small>овощи, масло подсолнечное, соль водорослевая</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
51	Хлеб ржаной <small>Хлеб ржаной</small>	ККал-123, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
41	Хлеб ржаной <small>Хлеб ржаной</small>	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-1168, Белки-36, Жиры-43, У/в-171
Полдник		
70	Сдоба обыкновенная <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль водорослевая, дрожжи сухие</small>	ККал-190, Белки-6, Жиры-5, У/в-41
60	Сдоба обыкновенная <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль водорослевая, дрожжи сухие</small>	ККал-163, Белки-5, Жиры-5, У/в-35
175	Кисломолочный напиток (кефир) <small>Кисломолочный напиток</small>	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
146	Кисломолочный напиток (кефир) <small>Кисломолочный напиток</small>	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-523, Белки-20, Жиры-18, У/в-89
Ужин		
198	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водорослевая</small>	ККал-198, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
149	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водорослевая</small>	ККал-149, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
40	Хлеб пшеничный йодированный <small>Хлеб пшеничный</small>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный йодированный <small>Хлеб пшеничный</small>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
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
178	Молоко кипяченое <small>Молоко, витаминизированное</small>	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
148	Молоко кипяченое <small>Молоко, витаминизированное</small>	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-872, Белки-30, Жиры-25, У/в-131
Итого за день		ККал-3449, Белки-108, Жиры-114, У/в-478

Заведующий

Бурина Татьяна

Александровна