

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
204	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-214, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
153	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</small>	ККал-161, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
36	Хлеб пшеничный формовой	ККал-87, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
27	Хлеб пшеничный формовой	ККал-65, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
202	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
182	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-26, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-618, Белки-14, Жиры-15, У/в-74
Завтрак 2		
156	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-88, Белки-1, У/в-16
146	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-83, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-171, Белки-2, У/в-31
Обед		
200	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
150	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
84	Суфле из печени <small>печень говяжья, молоко, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-203, Белки-15, Жиры-14, У/в-20
63	Суфле из печени <small>печень говяжья, молоко, яйцо, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-152, Белки-11, Жиры-11, У/в-15
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
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
51	Хлеб ржаной	ККал-123, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
41	Хлеб ржаной	ККал-99, Белки-3, У/в-20
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		ККал-1151, Белки-41, Жиры-47, У/в-168
Полдник		
50	Печенье	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
20	Печенье	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
199	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
179	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-492, Белки-16, Жиры-16, У/в-67
Ужин		
36	Хлеб пшеничный формовой	ККал-87, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
27	Хлеб пшеничный формовой	ККал-65, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
120	Вареники ленивые со сметаной <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-224, Белки-7, Жиры-14, У/в-29
100	Вареники ленивые со сметаной <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-187, Белки-6, Жиры-11, У/в-24
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
205	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
184	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-80, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-917, Белки-27, Жиры-33, У/в-148
Итого за день		ККал-3349, Белки-100, Жиры-111, У/в-488

Заведующий  Бурья Татьяна Александровна