

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
96	Рыба, тушеная в томате с овощами <small>мякоть филе, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-121, Белки-7, Жиры-8, У/в-15
72	Рыба, тушеная в томате с овощами <small>мякоть филе, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-91, Белки-5, Жиры-6, У/в-11
122	Каша пшеничная рассыпчатая <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-104, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
102	Каша пшеничная рассыпчатая <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-17
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
33	Хлеб пшеничный формовой	ККал-80, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
23	Хлеб пшеничный формовой	ККал-56, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
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-696, Белки-24, Жиры-30, У/в-110
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</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 из овощей <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-130, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
150	Суп из овощей <small>картофель белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-97, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
79	Котлеты из говядины <small>говядина (безостная), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-209, Белки-10, Жиры-14, У/в-13
59	Котлеты из говядины <small>говядина (безостная), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-156, Белки-7, Жиры-11, У/в-10
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
60	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-26, Жиры-2, У/в-4
52	Хлеб ржаной	ККал-126, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
42	Хлеб ржаной	ККал-102, 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-1 246, Белки-33, Жиры-47, У/в-180
Полдник		
50	Пряник	ККал-181, Белки-1, У/в-29
40	Пряник	ККал-145, У/в-23
203	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-108, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
183	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-97, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-531, Белки-12, Жиры-10, У/в-67
Ужин		
208	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-218, Белки-5, Жиры-5, У/в-20
156	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</small>	ККал-164, Белки-4, Жиры-4, У/в-15
28	Хлеб пшеничный формовой	ККал-68, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
23	Хлеб пшеничный формовой	ККал-56, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
208	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-91, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
187	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-82, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-705, Белки-27, Жиры-23, У/в-85
Итого за день		ККал-3 273, Белки-98, Жиры-111, У/в-463

Заведующий _____
Вручила Гиталин
Александровна