

**ДС284 Основная**

Взросл (1)	Наименование блюда	мл. жира (жир.), белки (б), углеводы (угл.), витаминны (вт.), микроэлементы (мк)
<b>Завтрак</b>		
120	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-180, Белки-5, Жиры-4, Уг-27
90	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-138, Белки-4, Жиры-3, Уг-20
50	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, Уг-4
40	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, Уг-3
30	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, Уг-17
30	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, Уг-13
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
13	<b>Сыр полутвердый</b>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	<b>Сыр полутвердый</b>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
196	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-27, Уг-8
176	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай зеленый</small>	ККал-25, Уг-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-739, Белки-22, Жиры-26, Уг-99
<b>Завтрак 2</b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, Уг-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, Уг-21
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <small>картофель, белокочанная капуста, морковь, лук репчатый, мясная крупа, сметана, масло подсолнечное, соль, водородная</small>	ККал-114, Белки-2, Жиры-6, Уг-20
150	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <small>картофель, белокочанная капуста, морковь, лук репчатый, мясная крупа, сметана, масло подсолнечное, соль, водородная</small>	ККал-85, Белки-2, Жиры-4, Уг-15
83	<b>Птица отварная</b> <small>курица, лук репчатый, соль, водородная</small>	ККал-213, Белки-6, Жиры-9, Уг-21
62	<b>Птица отварная</b> <small>курица, лук репчатый, соль, водородная</small>	ККал-159, Белки-4, Жиры-7, Уг-16
131	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-130, Белки-3, Жиры-5, Уг-18
111	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-110, Белки-2, Жиры-4, Уг-15
60	<b>Овощи отварные</b> <small>сметана, масло подсолнечное, соль, водородная</small>	ККал-40, Жиры-2, Уг-5
40	<b>Овощи отварные</b> <small>сметана, масло подсолнечное, соль, водородная</small>	ККал-27, Жиры-1, Уг-3
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, Уг-24
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-97, Белки-3, Уг-20
180	<b>Компот из смеси</b> <small>сладкие фрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, Уг-14
150	<b>Компот из смеси</b> <small>сладкие фрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, Уг-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1 202, Белки-26, Жиры-39, Уг-183
<b>Полдник</b>		
81	<b>Ватрушки с творожным фаршем</b> <small>яйца, творожная масса, сахар (песок), молоко подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль, водородная, дрожжи сухие</small>	ККал-169, Белки-5, Жиры-10, Уг-42
61	<b>Ватрушки с творожным фаршем</b> <small>яйца, творожная масса, сахар (песок), молоко подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль, водородная, дрожжи сухие</small>	ККал-127, Белки-4, Жиры-7, Уг-31
185	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-98, Белки-5, Жиры-5, Уг-7
155	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-82, Белки-4, Жиры-4, Уг-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-476, Белки-18, Жиры-26, Уг-86
<b>Ужин</b>		
206	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, мясная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-216, Белки-5, Жиры-5, Уг-19
155	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, мясная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-163, Белки-4, Жиры-4, Уг-15
49	<b>Яйца вареные</b>	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
206	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, Уг-15
185	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-81, Белки-3, Жиры-2, Уг-13
30	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, Уг-17
30	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, Уг-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-743, Белки-29, Жиры-23, Уг-92
<b>Итого за день</b>		ККал-3 255, Белки-97, Жиры-115, Уг-481

Заведующий \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_