

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
92	<b>Рыба отварная с соусом польским</b> <i>минтай (филе), молоко, яйцо, масло сливочное, соль белгородская</i>	ККал-69, Белки-12, Жиры-6, У/в-12
69	<b>Рыба отварная с соусом польским</b> <i>минтай (филе), молоко, яйцо, масло сливочное, соль белгородская</i>	ККал-52, Белки-9, Жиры-4, У/в-9
130	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль белгородская</i>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль белгородская</i>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокочанная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, морковь, мука пшеничная, соль белгородская</i>	ККал-76, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
40	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокочанная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, морковь, мука пшеничная, соль белгородская</i>	ККал-51, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
39	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
29	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
199	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
179	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-740, Белки-33, Жиры-29, У/в-108
<b>Завтрак 2</b>		
155	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-88, Белки-1, У/в-16
145	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-82, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-170, Белки-2, У/в-31
<b>Обед</b>		
200	<b>Свекольник</b> <i>свекла, картофель, яйцо, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль белгородская</i>	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
150	<b>Свекольник</b> <i>свекла, картофель, яйцо, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль белгородская</i>	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
180	<b>Плов из говядины</b> <i>говядина (безкостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль белгородская</i>	ККал-315, Белки-9, Жиры-16, У/в-33
150	<b>Плов из говядины</b> <i>говядина (безкостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль белгородская</i>	ККал-262, Белки-8, Жиры-13, У/в-27
60	<b>Икра морковная</b> <i>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</i>	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
40	<b>Икра морковная</b> <i>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</i>	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
47	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-114, Белки-4, У/в-23
38	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-92, Белки-3, У/в-19
179	<b>Компот из смеси сульфуриты, сахар (песок)</b>	ККал-57, У/в-14
150	<b>Компот из смеси сульфуриты, сахар (песок)</b>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1 250, Белки-34, Жиры-55, У/в-166
<b>Полдник</b>		
50	<b>Пряник</b>	ККал-181, Белки-1, У/в-29
40	<b>Пряник</b>	ККал-145, У/в-23
205	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-109, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
184	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-98, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-533, Белки-12, Жиры-10, У/в-67
<b>Ужин</b>		
199	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль белгородская</i>	ККал-209, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
149	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль белгородская</i>	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
39	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
29	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
100	<b>Фрукты свежие</b> <i>яблоко, апельсины</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	<b>Фрукты свежие</b> <i>яблоко, апельсины</i>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
180	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
150	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-886, Белки-26, Жиры-21, У/в-118
<b>Итого за день</b>		ККал-3 579, Белки-107, Жиры-115, У/в-490

Заведующий

Бура Татьяна  
Александровна