

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
155	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <small>творог, морковь, манная крупа, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное</small>	ККал-206, Белки-7, Жиры-9, У/в-29
135	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <small>творог, морковь, манная крупа, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное</small>	ККал-180, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
39	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
198	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
179	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-643, Белки-19, Жиры-23, У/в-99
<b>Завтрак 2</b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-185, Белки-3, Жиры-1, У/в-41
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп картофельный с клецками</b> <small>картофель, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло подсолнечное, яйцо, соль водированная, масло сливочное</small>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
150	<b>Суп картофельный с клецками</b> <small>картофель, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло подсолнечное, яйцо, соль водированная, масло сливочное</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
180	<b>Жаркое по – домашнему</b> <small>картофель, говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, помидоры, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-340, Белки-9, Жиры-14, У/в-31
150	<b>Жаркое по – домашнему</b> <small>картофель, говядина (бескостная), морковь, лук репчатый, масло сливочное, помидоры, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-284, Белки-7, Жиры-12, У/в-25
60	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
49	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-119, Белки-4, У/в-24
39	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-94, Белки-3, У/в-19
180	<b>Компот из смеси</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1 228, Белки-28, Жиры-37, У/в-163
<b>Полдник</b>		
70	<b>Булочка домашняя</b> <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-203, Белки-6, Жиры-10, У/в-39
60	<b>Булочка домашняя</b> <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-174, Белки-5, Жиры-9, У/в-34
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-552, Белки-20, Жиры-28, У/в-86
<b>Ужин</b>		
202	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-212, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
151	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</small>	ККал-158, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
39	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
51	<b>Яйца вареные</b>	ККал-28, Белки-8, Жиры-7
202	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
182	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-79, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-732, Белки-29, Жиры-23, У/в-91
<b>Итого за день</b>		ККал-3 340, Белки-99, Жиры-112, У/в-480

Заведующий

Евгений Тарасов  
Александрович