

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
121	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-159, Белки-4, Жиры-5, У/в-3
101	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-133, Белки-3, Жиры-5, У/в-2
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
42	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-102, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
33	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-80, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр полутвердый	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
200	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-732, Белки-21, Жиры-29, У/в-59
Завтрак 2		
153	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-87, Белки-1, У/в-15
144	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-82, Белки-1, У/в-14
Итого за Завтрак 2		ККал-169, Белки-2, У/в-29
Обед		
200	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
150	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
80	Птица в соусе с томатом <small>курица, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная, соль водородная</small>	ККал-105, Белки-5, Жиры-13, У/в-3
60	Птица в соусе с томатом <small>курица, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная, соль водородная</small>	ККал-79, Белки-4, Жиры-9, У/в-3
130	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
110	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
50	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-33, Жиры-2, У/в-4
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
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-1145, Белки-36, Жиры-41, У/в-168
Полдник		
70	Сдоба обыкновенная <small>мука пшеничная, масло, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная, дрожжи сухие</small>	ККал-190, Белки-6, Жиры-5, У/в-41
60	Сдоба обыкновенная <small>мука пшеничная, масло, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная, дрожжи сухие</small>	ККал-163, Белки-5, Жиры-5, У/в-35
183	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-97, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
153	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-81, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-531, Белки-20, Жиры-19, У/в-89
Ужин		
203	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-203, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
152	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-152, Белки-5, Жиры-6, У/в-20
42	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-102, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
32	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-77, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
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
183	Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-9
153	Молоко кипяченое	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-894, Белки-31, Жиры-26, У/в-135
Итого за день		ККал-3471, Белки-110, Жиры-115, У/в-480

Заведующий

[Подпись]

[Подпись]

