

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
69	Рыба, тушеная в томате с овощами <small>молотый филе, морковь, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-87, Белки-5, Жиры-6, У/в-11
51	Рыба, тушеная в томате с овощами <small>молотый филе, морковь, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-64, Белки-4, Жиры-4, У/в-8
121	Каши пшеничная рассыпчатая <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-103, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
101	Каши пшеничная рассыпчатая <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-17
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
34	Хлеб пшеничный формовой	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
24	Хлеб пшеничный формовой	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
199	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
179	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-637, Белки-21, Жиры-26, У/в-103
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 белокачанная, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-130, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
150	Суп из овощей <small>картофель, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-97, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
80	Котлеты из говядины <small>говядина (безкостляк), хлеб пшеничный в с. лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-211, Белки-10, Жиры-15, У/в-13
60	Котлеты из говядины <small>говядина (безкостляк), хлеб пшеничный в с. лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-159, Белки-8, Жиры-11, У/в-10
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
60	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-26, Жиры-2, У/в-4
55	Хлеб ржаной	ККал-133, Белки-4, Жиры-1, У/в-27
45	Хлеб ржаной	ККал-109, Белки-4, У/в-22
179	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-57, У/в-14
150	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 264, Белки-35, Жиры-48, У/в-184
Полдник		
50	Пряник	ККал-181, Белки-1, У/в-29
40	Пряник	ККал-145, У/в-23
205	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-109, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
184	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-98, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-533, Белки-12, Жиры-10, У/в-67
Ужин		
208	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-218, Белки-5, Жиры-5, У/в-20
156	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок)</small>	ККал-164, Белки-4, Жиры-4, У/в-15
29	Хлеб пшеничный формовой	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
24	Хлеб пшеничный формовой	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
208	Кфейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кфейный напиток</small>	ККал-91, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
187	Кфейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кфейный напиток</small>	ККал-82, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-709, Белки-27, Жиры-23, У/в-85
Итого за день		ККал-3 238, Белки-97, Жиры-108, У/в-460

Заведующий _____

