

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
120	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, йодированная</small>	ККал-180, Белки-5, Жиры-4, У/в-27
90	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, йодированная</small>	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-20
50	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
40	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-97, 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
13	<b>Сыр полутвердый</b>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	<b>Сыр полутвердый</b>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
201	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
181	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-743, Белки-22, Жиры-26, 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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <small>капуста (белокочанная), картофель, морковь, лук репчатый, пшеничная крупа, сметана, масло подсолнечное, соль, йодированная</small>	ККал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-20
150	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <small>капуста (белокочанная), картофель, морковь, лук репчатый, пшеничная крупа, сметана, масло подсолнечное, соль, йодированная</small>	ККал-85, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
87	<b>Птица отварная</b> <small>куры, лук репчатый, соль, йодированная</small>	ККал-223, Белки-6, Жиры-9, У/в-22
65	<b>Птица отварная</b> <small>куры, лук репчатый, соль, йодированная</small>	ККал-167, Белки-5, Жиры-7, У/в-17
130	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль, йодированная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль, йодированная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль, йодированная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль, йодированная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-97, Белки-3, У/в-20
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-1 218, Белки-27, Жиры-39, У/в-185
<b>Полдник</b>		
80	<b>Ватрушки с творожным фаршем</b> <small>дрожжи сухие, мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар (песок), соль, йодированная</small>	ККал-167, Белки-5, Жиры-10, У/в-41
60	<b>Ватрушки с творожным фаршем</b> <small>дрожжи сухие, мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль, йодированная</small>	ККал-125, Белки-4, Жиры-7, У/в-31
181	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
151	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-468, Белки-18, Жиры-26, У/в-85
<b>Ужин</b>		
203	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль, йодированная</small>	ККал-213, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
152	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль, йодированная</small>	ККал-159, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
49	<b>Яйца вареные</b>	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
203	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
183	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-80, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-737, Белки-29, Жиры-23, У/в-91
<b>Итого за день</b>		ККал-3 261, Белки-98, Жиры-115, У/в-481

Заведующий

*А. В. Вульф*  
 \_\_\_\_\_  
 Александровна

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
120	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-180, Белки-5, Жиры-4, У/в-27
90	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-20
50	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
40	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-97, 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
13	<b>Сыр полутвердый</b>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	<b>Сыр полутвердый</b>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
201	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
181	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-743, Белки-22, Жиры-26, 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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, пшеничная крупа, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-20
150	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, пшеничная крупа, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-85, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
87	<b>Птица отварная</b> <small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>	ККал-223, Белки-6, Жиры-9, У/в-22
65	<b>Птица отварная</b> <small>куры, лук репчатый, соль йодированная</small>	ККал-167, Белки-5, Жиры-7, У/в-17
130	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	<b>Овощи отварные</b> <small>свеклы, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	<b>Овощи отварные</b> <small>свеклы, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-97, Белки-3, У/в-20
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-1 218, Белки-27, Жиры-39, У/в-185
<b>Полдник</b>		
80	<b>Ватрушки с творожным фаршем</b> <small>мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная, орехи сушеные</small>	ККал-167, Белки-5, Жиры-10, У/в-41
60	<b>Ватрушки с творожным фаршем</b> <small>мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная, орехи сушеные</small>	ККал-125, Белки-4, Жиры-7, У/в-31
181	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
151	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-468, Белки-18, Жиры-26, У/в-85
<b>Ужин</b>		
203	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-213, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
152	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</small>	ККал-159, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
49	<b>Яйца вареные</b>	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
203	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
183	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-80, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-737, Белки-29, Жиры-23, У/в-91
<b>Итого за день</b>		ККал-3 261, Белки-98, Жиры-115, У/в-481