

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
196	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, овсяные хлопья, сахар (песок), масло сливочное, соль, ванилин</small>	ККал-196, Белки-7, Жиры-7, У/в-25
147	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, овсяные хлопья, сахар (песок), масло сливочное, соль, ванилин</small>	ККал-147, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
39	Хлеб пшеничный формовой	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
34	Хлеб пшеничный формовой	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
195	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
176	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		
Завтрак 2		
159	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-90, Белки-1, У/в-16
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-84, Белки-1, У/в-13
Итого за Завтрак 2		
Обед		
200	Суп картофельный с фрикадельками <small>картофель, говядина (фасованная), лук репчатый, морковь, яйца, масло подсолнечное, томат-паста, соль, ванилин</small>	ККал-152, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
150	Суп картофельный с фрикадельками <small>картофель, говядина (фасованная), лук репчатый, морковь, яйца, масло подсолнечное, томат-паста, соль, ванилин</small>	ККал-114, Белки-7, Жиры-8, У/в-11
80	Печень говяжья по-строгановски <small>печень говяжья, сметана, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль, ванилин, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ККал-169, Белки-8, Жиры-12, У/в-13
60	Печень говяжья по-строгановски <small>печень говяжья, сметана, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль, ванилин, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ККал-127, Белки-6, Жиры-9, У/в-10
132	Каша пшеничная рассыпчатая <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль, ванилин</small>	ККал-113, Белки-4, Жиры-4, У/в-22
112	Каша пшеничная рассыпчатая <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль, ванилин</small>	ККал-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
60	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная, соль, ванилин</small>	ККал-76, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
40	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль, ванилин</small>	ККал-51, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
180	Компот из смеси <small>сладкие фрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <small>сладкие фрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		
Полдник		
50	Печенье	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
20	Печенье	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
199	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
179	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		
Ужин		
118	Запеканка из творога <small>творог, манная крупа, сахар (песок), яйца, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль, ванилин</small>	ККал-184, Белки-6, Жиры-16, У/в-24
104	Запеканка из творога <small>творог, манная крупа, сахар (песок), яйца, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль, ванилин</small>	ККал-162, Белки-6, Жиры-14, У/в-21
39	Хлеб пшеничный формовой	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
24	Хлеб пшеничный формовой	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
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
197	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
178	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай зеленый</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		
Итого за день		

Заведующий:  Татьяна Александровна