

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
99	Рыба отварная с соусом польским <small>мишур (филе), молоко, яйцо, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-75, Белки-13, Жиры-6, У/в-13
74	Рыба отварная с соусом польским <small>мишур (филе), молоко, яйцо, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-56, Белки-9, Жиры-5, У/в-10
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Капуста тушеная <small>капустка белокачанная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, морковь, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-76, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
40	Капуста тушеная <small>капустка белокачанная, лук репчатый, томат-паста, молоко сливочное, морковь, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-51, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
39	Хлеб пшеничный формовой	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
29	Хлеб пшеничный формовой	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
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-750, Белки-34, Жиры-30, У/в-110
Завтрак 2		
157	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-89, Белки-1, У/в-16
147	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-83, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-172, Белки-2, У/в-31
Обед		
200	Свекольник <small>свекла, картофель, яйцо, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
150	Свекольник <small>свекла, картофель, яйцо, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
180	Плов из говядины <small>говядина (безкостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-315, Белки-9, Жиры-16, У/в-33
150	Плов из говядины <small>говядина (безкостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-262, Белки-8, Жиры-13, У/в-27
60	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</small>	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
40	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</small>	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
181	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
151	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 253, Белки-34, Жиры-55, У/в-166
Полдник		
50	Пряник	ККал-181, Белки-1, У/в-29
40	Пряник	ККал-145, У/в-23
197	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-524, Белки-12, Жиры-9, У/в-67
Ужин		
200	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</small>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
39	Хлеб пшеничный формовой	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
29	Хлеб пшеничный формовой	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
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
180	Молоко кипяченое	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
150	Молоко кипяченое	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-888, Белки-26, Жиры-21, У/в-118
Итого за день		ККал-3 587, Белки-108, Жиры-115, У/в-492

Заведующий

Евгения Татьяна
Александровна

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
39	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порция)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр полутвердый	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
196	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-27, У/в-8
177	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-716, Белки-20, Жиры-29, У/в-57
Завтрак 2		
157	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-89, Белки-1, У/в-16
147	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-83, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-172, Белки-2, У/в-31
Обед		
200	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, лук, лук репчатый, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, водородная</small>	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
150	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, лук, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль, водородная, масло подсолнечное</small>	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
79	Птица в соусе с томатом <small>кури, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная, соль, водородная</small>	ККал-104, Белки-5, Жиры-12, У/в-3
60	Птица в соусе с томатом <small>кури, 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>овощи, масло подсолнечное, соль, водородная</small>	ККал-33, Жиры-2, У/в-4
40	Овощи отварные <small>овощи, масло подсолнечное, соль, водородная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
181	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
151	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1146, Белки-36, Жиры-40, У/в-168
Полдник		
70	Сооба обыкновенная <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, водородная, дрожжи</small>	ККал-190, Белки-6, Жиры-5, У/в-41
60	Сооба обыкновенная <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, водородная, дрожжи</small>	ККал-163, Белки-5, Жиры-5, У/в-35
176	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
147	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-524, Белки-20, Жиры-18, У/в-89
Ужин		
203	Каши 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	Каши из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-152, Белки-5, Жиры-6, У/в-20
39	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
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
184	Молоко кипяченое	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-9
153	Молоко кипяченое	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-883, Белки-30, Жиры-26, У/в-133
Итого за день		ККал-3441, Белки-108, Жиры-113, У/в-478

Заведующий

Букина Татьяна Александровна