

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
197	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-207, Белки-5, Жиры-5, У/в-18
148	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-155, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
39	Хлеб пшеничный формовой	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
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-619, Белки-15, Жиры-15, У/в-77
Завтрак 2		
157	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-89, Белки-1, У/в-16
148	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-84, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-173, Белки-2, У/в-31
Обед		
200	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
150	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
71	Суфле из печени <small>печень свежая, молоко, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль йодированная</small>	ККал-172, Белки-13, Жиры-12, У/в-17
53	Суфле из печени <small>печень свежая, молоко, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль йодированная</small>	ККал-128, Белки-9, Жиры-9, У/в-12
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
52	Хлеб ржаной	ККал-126, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
42	Хлеб ржаной	ККал-102, Белки-3, У/в-20
179	Компот из смеси <small>сладифрукты, сахар (песок)</small>	ККал-57, У/в-14
149	Компот из смеси <small>сладифрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 101, Белки-37, Жиры-43, У/в-162
Полдник		
50	Печенье	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
20	Печенье	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
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-499, Белки-16, Жиры-17, У/в-67
Ужин		
39	Хлеб пшеничный формовой	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
120	Вареники ленивые со сметаной <small>тесто, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-224, Белки-7, Жиры-14, У/в-29
100	Вареники ленивые <small>тесто, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-187, Белки-6, Жиры-11, У/в-24
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	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
177	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-926, Белки-28, Жиры-33, У/в-151
Итого за день		ККал-3 318, Белки-98, Жиры-108, У/в-488

Заведующий  Ирина Гаврилина
Александровна