

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
120	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-180, Белки-5, Жиры-4, У/в-27
90	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-20
52	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-51, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
41	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-40, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
41	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-99, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
32	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-77, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр полутвердый	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
198	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай, черный</small>	ККал-28, У/в-8
178	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай, черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-752, Белки-22, Жиры-26, У/в-100
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 крестьянский с крупой <small>картофель, белокочанная капуста, морковь, лук репчатый, пшеничная крупа, сметана, масло подсолнечное, соль, водородная</small>	ККал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-20
150	Суп крестьянский с крупой <small>картофель, белокочанная капуста, морковь, лук репчатый, пшеничная крупа, сметана, масло подсолнечное, соль, водородная</small>	ККал-85, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
89	Птица отварная <small>курица, лук репчатый, соль, водородная</small>	ККал-228, Белки-6, Жиры-9, У/в-23
67	Птица отварная <small>курица, лук репчатый, соль, водородная</small>	ККал-172, Белки-5, Жиры-7, У/в-17
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
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
53	Хлеб ржаной	ККал-128, Белки-4, Жиры-1, У/в-26
43	Хлеб ржаной	ККал-104, Белки-3, У/в-21
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		ККал-1242, Белки-27, Жиры-39, У/в-189
Полдник		
80	Ватрушки с творожным фаршем <small>мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар (песок), соль, водородная, дрожжи, сушие</small>	ККал-167, Белки-5, Жиры-10, У/в-41
60	Ватрушки с творожным фаршем <small>мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль, водородная, дрожжи, сушие</small>	ККал-125, Белки-4, Жиры-7, У/в-31
179	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
149	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-466, Белки-18, Жиры-25, У/в-85
Ужин		
202	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-212, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
151	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль, водородная</small>	ККал-158, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
202	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
182	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-79, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
41	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-99, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
32	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-77, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-739, Белки-29, Жиры-23, У/в-92
Итого за день		ККал-3294, Белки-98, Жиры-114, У/в-487

Заведующий _____
Инженер-технолог _____
Президент _____