

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль, ванилин</small>	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
150	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль, ванилин</small>	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
41	Хлеб пшеничный формовой	ККал-99, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
36	Хлеб пшеничный формовой	ККал-87, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		
Завтрак 2		
166	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-94, Белки-1, У/в-17
156	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-88, Белки-1, У/в-16
Итого за Завтрак 2		
Обед		
200	Суп картофельный с фрикадельками <small>картофель, говядина (безкостная), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, яйцо, помидор-паста, соль, ванилин</small>	ККал-152, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
150	Суп картофельный с фрикадельками <small>картофель, говядина (безкостная), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, яйцо, помидор-паста, соль, ванилин</small>	ККал-114, Белки-7, Жиры-8, У/в-11
83	Печень говяжья по-строгановски <small>печень, говяжья сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, ванилин, мука пшеничная</small>	ККал-176, Белки-8, Жиры-12, У/в-13
62	Печень говяжья по-строгановски <small>печень, говяжья сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, ванилин, мука пшеничная</small>	ККал-131, 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	Кану́ста тушеная <small>капустка белокочанная, лук репчатый, помидор-паста, масло сливочное, морковь, мука пшеничная, соль, ванилин</small>	ККал-76, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
40	Кану́ста тушеная <small>капустка белокочанная, лук репчатый, помидор-паста, масло сливочное, морковь, мука пшеничная, соль, ванилин</small>	ККал-51, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
180	Компот из смеси сухофруктов <small>сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов <small>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
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		
Ужин		
120	Запеканка из творога <small>творог, манная крупа, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль, ванилин</small>	ККал-187, Белки-6, Жиры-16, У/в-24
105	Запеканка из творога <small>творог, манная крупа, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль, ванилин</small>	ККал-164, Белки-6, Жиры-14, У/в-21
41	Хлеб пшеничный формовой	ККал-99, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
25	Хлеб пшеничный формовой	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
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
204	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-29, У/в-8
183	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-26, У/в-7
Итого за Ужин		
Итого за день		

Заключено: _____
 Турча Татьяна
 Александровна