

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	зи. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
201	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль, поджаренная</small>	ККал-211, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
151	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль, поджаренная</small>	ККал-158, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
29	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
19	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
13	<b>Сыр полутвердый</b>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	<b>Сыр полутвердый</b>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
201	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
181	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-76, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-762, Белки-24, Жиры-28, У/в-80
<b>Завтрак 2</b>		
164	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-93, Белки-1, У/в-16
154	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-87, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-180, Белки-2, У/в-31
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп картофельный с крупой</b> <small>картофель, лук репчатый, морковь, манная крупа, масло подсолнечное, соль, поджаренная</small>	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
150	<b>Суп картофельный с крупой</b> <small>картофель, лук репчатый, морковь, манная крупа, масло подсолнечное, соль, поджаренная</small>	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
80	<b>Кнели говяжьи с рисом</b> <small>говядина (безкостная), молоко, лук репчатый, рис, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, соль, поджаренная</small>	ККал-218, Белки-14, Жиры-15, У/в-15
60	<b>Кнели говяжьи с рисом</b> <small>говядина (безкостная), молоко, лук репчатый, рис, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, соль, поджаренная</small>	ККал-163, Белки-10, Жиры-11, У/в-11
130	<b>Капуста тушеная</b> <small>капуста белокочанная, лук репчатый, помидор-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, соль, поджаренная</small>	ККал-164, Белки-3, Жиры-5, У/в-14
110	<b>Капуста тушеная</b> <small>капуста белокочанная, лук репчатый, помидор-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, соль, поджаренная</small>	ККал-139, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
55	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-133, Белки-4, Жиры-1, У/в-27
44	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-106, Белки-4, У/в-21
180	<b>Компот из смеси</b> <small>сладкие фрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси</b> <small>сладкие фрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1 255, Белки-41, Жиры-43, У/в-152
<b>Полдник</b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
29	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
19	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
183	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-97, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
152	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-81, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-479, Белки-16, Жиры-12, У/в-74
<b>Ужин</b>		
80	<b>Рыба отварная</b> <small>минтай филе, лук репчатый, морковь, соль, поджаренная</small>	ККал-124, Белки-6, Жиры-4, У/в-11
60	<b>Рыба отварная</b> <small>минтай филе, лук репчатый, морковь, соль, поджаренная</small>	ККал-93, Белки-4, Жиры-3, У/в-8
130	<b>Картофель, запеченный в сметанном соусе</b> <small>картофель, сметана, сыр, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная, соль, поджаренная</small>	ККал-198, Белки-4, Жиры-8, У/в-29
110	<b>Картофель, запеченный в сметанном соусе</b> <small>картофель, сметана, сыр, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная, соль, поджаренная</small>	ККал-167, Белки-3, Жиры-7, У/в-24
60	<b>Икра морковная</b> <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, помидор-паста</small>	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
40	<b>Икра морковная</b> <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, помидор-паста</small>	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
19	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
204	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-29, У/в-8
183	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-26, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-803, Белки-22, Жиры-28, У/в-110
<b>Итого за день</b>		ККал-3 479, Белки-105, Жиры-111, У/в-447

Заключено: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_