

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
154	Запеканка рисовая с творогом, молоком, рис, сметана, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная, масло подсолнечное	ККал-196, Белки-6, Жиры-10, У/в-28
134	Запеканка рисовая с творогом, молоком, рис, сметана, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная, масло подсолнечное	ККал-171, Белки-5, Жиры-9, У/в-24
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, 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
200	Чай с сахаром сахар (песок), чай черный	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром сахар (песок), чай черный	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-627, Белки-17, Жиры-25, У/в-97
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие яблоки, апельсины	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
200	Борщ с капустой и картофелем свежая капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, помид-паста, соль водированная	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
150	Борщ с капустой и картофелем свежая капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, помид-паста, соль водированная	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
76	Гуляш из отварной говядины (безкопченной), лук репчатый, помид-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль водированная	ККал-181, Белки-6, Жиры-6, У/в-14
57	Гуляш из отварной говядины (безкопченной), лук репчатый, помид-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль водированная	ККал-136, Белки-5, Жиры-4, У/в-10
130	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Икра морковная морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, помид-паста	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
40	Икра морковная морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, помид-паста	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
53	Хлеб ржаной	ККал-128, Белки-4, Жиры-1, У/в-26
43	Хлеб ржаной	ККал-104, Белки-3, У/в-21
184	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-104, Белки-1, У/в-18
154	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-87, Белки-1, У/в-15
Итого за Обед		ККал-1277, Белки-31, Жиры-34, У/в-171
Полдник		
70	Булочка российская мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие	ККал-186, Белки-5, Жиры-8, У/в-35
60	Булочка российская мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие	ККал-160, Белки-4, Жиры-6, У/в-30
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-520, Белки-18, Жиры-22, У/в-78
Ужин		
196	Суп молочный с макаронными изделиями молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная	ККал-156, Белки-6, Жиры-6, У/в-20
147	Суп молочный с макаронными изделиями молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная	ККал-117, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
195	Какао с молоком молоко, сахар (песок), яйцо, сливочное масло, корица молотая	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
176	Какао с молоком молоко, сахар (песок), яйцо, сливочное масло, корица молотая	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-625, Белки-30, Жиры-25, У/в-90
Итого за день		ККал-3144, Белки-98, Жиры-107, У/в-457

Заведующий

Ирина Евгеньевна
Александровна