

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
201	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль дозированной</small>	ККал-211, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
151	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль дозированной</small>	ККал-158, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
42	Хлеб пшеничный формовой	ККал-102, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
32	Хлеб пшеничный формовой	ККал-77, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
197	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
177	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-638, Белки-16, Жиры-15, У/в-80
Завтрак 2		
164	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-93, Белки-1, У/в-16
154	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-87, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-180, Белки-2, У/в-31
Обед		
200	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокачанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, тамар-паста, соль дозированной</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, тамар-паста, соль дозированной</small>	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
81	Суфле из печени <small>печень говяжья, молоко, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль дозированной</small>	ККал-196, Белки-14, Жиры-14, У/в-19
61	Суфле из печени <small>печень говяжья, молоко, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль дозированной</small>	ККал-147, Белки-11, Жиры-11, У/в-14
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль дозированной</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль дозированной</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль дозированной</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль дозированной</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
58	Хлеб ржаной	ККал-140, Белки-5, Жиры-1, У/в-28
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1171, Белки-42, Жиры-47, У/в-172
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
185	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		
42	Хлеб пшеничный формовой	ККал-102, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
32	Хлеб пшеничный формовой	ККал-77, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
120	Вареники ленивые со сметаной <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль дозированной</small>	ККал-224, Белки-7, Жиры-14, У/в-29
100	Вареники ленивые со сметаной <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль дозированной</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
202	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
181	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-79, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-942, Белки-29, Жиры-33, У/в-154
Итого за день		ККал-3430, Белки-105, Жиры-112, У/в-504

Заведующий _____

