

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
201	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b> <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-201, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
151	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b> <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-151, Белки-5, Жиры-6, У/в-20
42	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-102, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
37	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-90, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
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-741, Белки-25, Жиры-26, У/в-107		
<b>Завтрак 2</b>		
157	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-89, Белки-1, У/в-16
147	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-83, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Завтрак 2</b> ККал-172, Белки-2, У/в-31		
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп картофельный с фрикадельками</b> <small>картофель, говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, яйцо, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-152, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
150	<b>Суп картофельный с фрикадельками</b> <small>картофель, говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, яйцо, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-114, Белки-7, Жиры-8, У/в-11
80	<b>Печень говяжья по-строгановски</b> <small>печень говяжья, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ККал-169, Белки-8, Жиры-12, У/в-13
60	<b>Печень говяжья по-строгановски</b> <small>печень говяжья, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ККал-127, Белки-6, Жиры-9, У/в-10
131	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-112, Белки-4, Жиры-4, У/в-22
111	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-95, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
60	<b>Капуста тушеная</b> <small>капуста белокочанная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, морковь, мука пшеничная, соль йодированная</small>	ККал-76, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
40	<b>Капуста тушеная</b> <small>капуста белокочанная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, морковь, мука пшеничная, соль йодированная</small>	ККал-51, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
52	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-126, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
42	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-102, Белки-3, У/в-20
180	<b>Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)</b>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)</b>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b> ККал-1 230, Белки-47, Жиры-51, У/в-170		
<b>Полдник</b>		
50	<b>Печенье</b>	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
20	<b>Печенье</b>	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
197	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
178	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b> ККал-490, Белки-16, Жиры-16, У/в-67		
<b>Ужин</b>		
120	<b>Запеканка из творога</b> <small>творог, манная крупа, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-187, Белки-6, Жиры-16, У/в-24
105	<b>Запеканка из творога</b> <small>творог, манная крупа, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-164, Белки-6, Жиры-14, У/в-21
42	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-102, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
26	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
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
202	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
182	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-26, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b> ККал-755, Белки-21, Жиры-33, У/в-130		
<b>Итого за день</b> ККал-3 388, Белки-111, Жиры-126, У/в-305		

Заведующий

Бурова Татьяна

Алексеевна