

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
203	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-213, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
152	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</small>	ККал-159, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
37	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-90, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
28	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-68, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
201	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
181	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-620, Белки-14, Жиры-15, У/в-76
<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>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <small>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <small>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
85	<b>Суфле из печени</b> <small>печень говяжья, молоко, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-205, Белки-15, Жиры-15, У/в-20
64	<b>Суфле из печени</b> <small>печень говяжья, молоко, яйцо, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-155, Белки-11, Жиры-11, У/в-15
130	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
49	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-119, Белки-4, У/в-24
39	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-94, Белки-3, У/в-19
180	<b>Компот из смеси сухофрукты, сахар (песок)</b>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси сухофрукты, сахар (песок)</b>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1 147, Белки-41, Жиры-47, У/в-166
<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
200	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-493, Белки-16, Жиры-17, У/в-67
<b>Ужин</b>		
37	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-90, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
28	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-68, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
121	<b>Вареники ленивые со сметаной</b> <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-226, Белки-7, Жиры-14, У/в-29
100	<b>Вареники ленивые со сметаной</b> <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-187, Белки-6, Жиры-11, У/в-24
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
203	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
183	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-80, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-925, Белки-27, Жиры-33, У/в-150
<b>Итого за день</b>		ККал-3 357, Белки-100, Жиры-112, У/в-490

Заведующий

Буря Титиана  
Александровна