

ДС130 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
88	Биточки рыбные <small>минтай, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный в с. яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное</small>	ККал-128, Белки-11, Жиры-4, У/в-10
66	Биточки рыбные <small>минтай, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный в с. яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное</small>	ККал-96, Белки-8, Жиры-3, У/в-7
129	Картофель запеченый <small>картофель, масло подсолнечное</small>	ККал-137, Белки-2, Жиры-2, У/в-21
109	Картофель запеченый <small>картофель, масло подсолнечное</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
52	Овощи отварные <i>свекла</i>	ККал-31, Белки-1, У/в-3
42	Овощи отварные	ККал-25, Белки-1, У/в-3
43	Бутерброд с маслом и сыром <small>хлеб пшеничный в с. сыр, масло сливочное</small>	ККал-133, Белки-5, Жиры-7, У/в-14
34	Бутерброд с маслом и сыром <small>хлеб пшеничный в с. сыр, масло сливочное</small>	ККал-105, Белки-4, Жиры-5, У/в-11
201	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-102, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
181	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-92, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-965, Белки-40, Жиры-28, У/в-117
Завтрак 2		
101	Фрукты и ягоды свежие <i>яблоко</i>	ККал-44, У/в-10
Итого за Завтрак 2		ККал-44, У/в-10
Обед		
189	Суп картофельный с мясными фрикадельками <small>картофель, говядина (безкостная), морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная, масло подсолнечное, яйцо, масло сливочное</small>	ККал-128, Белки-5, Жиры-5, У/в-15
143	Суп картофельный с мясными фрикадельками <small>картофель, говядина (безкостная), морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное</small>	ККал-97, Белки-4, Жиры-4, У/в-11
159	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики") <small>говядина (безкостная), рис, морковь, лук репчатый, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, томат-паста, масло подсолнечное</small>	ККал-330, Белки-7, Жиры-15, У/в-40
139	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики") <small>говядина (безкостная), рис, морковь, лук репчатый, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, масло подсолнечное</small>	ККал-288, Белки-6, Жиры-13, У/в-35
50	Овощи натуральные соленые <i>суп из соевого</i>	ККал-6, У/в-1
50	Овощи натуральные соленые	ККал-6, У/в-1
46	Хлеб ржаной	ККал-83, Белки-3, Жиры-1, У/в-23
37	Хлеб ржаной	ККал-67, Белки-3, У/в-18
177	Компот из сушеных фруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-120, У/в-28
148	Компот из сушеных фруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-100, У/в-24
Итого за Обед		ККал-1 225, Белки-28, Жиры-38, У/в-196
Полдник		
199	Каша молочная с крупой <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное</small>	ККал-207, Белки-7, Жиры-7, У/в-30
149	Каша молочная с крупой <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное</small>	ККал-155, Белки-5, Жиры-5, У/в-23
50	Яйца вареные	ККал-77, Белки-6, Жиры-6
19	Хлеб пшеничный в/с	ККал-45, Белки-1, У/в-6
198	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-21, У/в-6
178	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-19, У/в-5
Итого за Полдник		ККал-524, Белки-19, Жиры-18, У/в-70
Ужин		
49	Бутерброд с джемом или повидлом <small>хлеб пшеничный в с. масло сливочное</small>	ККал-92, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
34	Бутерброд с джемом или повидлом <small>хлеб пшеничный в с. масло сливочное</small>	ККал-64, Белки-1, Жиры-1, У/в-13
198	Напиток кисло-молочный <i>кефир</i>	ККал-99, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
178	Напиток кисло-молочный	ККал-89, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-344, Белки-14, Жиры-11, У/в-47
Итого за день		ККал-3 102, Белки-101, Жиры-95, У/в-440



Заведующий: *[Подпись]*
 Специалист: *[Подпись]*
 Валерия