17.11.2022

ДС130 Основная

Выход (гр)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
73	**Биточки рыбные**	ККал-92, Белки-5, Жиры-5, Уг-7
	мелкая фасоль, масло, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, крупа манная, соль йодированная	
55	**Биточки рыбные**	ККал-62, Белки-4, Жиры-4, Уг-5
	мелкая фасоль, масло, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, крупа манная, соль йодированная	
130	**Картофель отварной с маслом**	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, Уг-21
	картофель, крупа манная, соль йодированная	
110	**Картофель отварной с маслом**	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, Уг-26
	картофель, крупа манная, соль йодированная	
34	**Хлеб пшеничный формовой**	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, Уг-14
24	**Хлеб пшеничный формовой**	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, Уг-10
5	**Масло сливочное (порциями)**	ККал-37, Жиры-4
191	**Чай с сахаром**	ККал-27, Уг-8
	сахар песок, чай черный	
172	**Чай с сахаром**	ККал-24, Уг-7
	сахар песок, чай черный	
	Итого за Завтрак	ККал-626, Белки-19, Жиры-23, Уг-108
	Завтрак 2	
89	**Фрукты свежие**	ККал-85, Белки-1, Уг-19
	Итого за Завтрак 2	ККал-85, Белки-1, Уг-19
	Обед	
198	**Суп картофельный вегетарианский**	ККал-108, Белки-3, Жиры-5, Уг-8
	картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томатная паста, соль йодированная	
149	**Суп картофельный вегетарианский**	ККал-81, Белки-2, Жиры-4, Уг-6
	картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томатная паста, соль йодированная	
54	**Гуляш из отварной говядины**	ККал-129, Белки-4, Жиры-4, Уг-10
	говядина 1кат.отварная, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	
41	**Гуляш из отварной говядины**	ККал-98, Белки-3, Жиры-3, Уг-7
	говядина 1кат.отварная, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	
125	**Макаронные изделия отварные**	ККал-187, Белки-6, Жиры-5, Уг-28
	макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная	
106	**Макаронные изделия отварные**	ККал-159, Белки-5, Жиры-4, Уг-24
	макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная	
50	**Икра кабачковая (промышленного производства)**	ККал-40, Белки-1, Жиры-3, Уг-4
40	**Икра кабачковая (промышленного производства)**	ККал-29, Белки-1, Жиры-3, Уг-3
30	**Хлеб ржаной**	ККал-73, Белки-2, Уг-15
24	**Хлеб ржаной**	ККал-58, Белки-2, Уг-12
175	**Компот из смеси сухофруктов**	ККал-56, Уг-14
	сухофрукты, сахар песок	
146	**Компот из смеси сухофруктов**	ККал-47, Уг-11
	сухофрукты, сахар песок	
	Итого за Обед	ККал-1 084, Белки-29, Жиры-31, Уг-142
	Полдник	
70	**Кренодель сахарный**	ККал-183, Белки-7, Жиры-7, Уг-29
	мука пшеничная, молоко, яйцо, сахар песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная	
60	**Кренодель сахарный**	ККал-157, Белки-6, Жиры-6, Уг-25
	мука пшеничная, молоко, яйцо, сахар песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная	
201	**Молоко кипяченое**	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, Уг-9
180	**Молоко кипяченое**	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, Уг-8
	Итого за Полдник	ККал-539, Белки-24, Жиры-23, Уг-71
	Ужин	
199	**Каша рисовая молочная жидкая**	ККал-288, Белки-6, Жиры-9, Уг-30
	молоко, рис, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная	
149	**Каша рисовая молочная жидкая**	ККал-215, Белки-4, Жиры-6, Уг-23
	молоко, рис, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная	
34	**Хлеб пшеничный формовой**	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, Уг-14
25	**Хлеб пшеничный формовой**	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, Уг-11
20	**Яйца вареные**	ККал-11, Белки-3, Жиры-3
40	**Яйца вареные**	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
200	**Какао с молоком**	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, Уг-14
	молоко, сахар песок, какао порошок	
180	**Какао с молоком**	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, Уг-12
	молоко, сахар песок, какао порошок	
	Итого за Ужин	ККал-838, Белки-30, Жиры-31, Уг-104
	Итого за день	ККал-3 172, Белки-103, Жиры-108, Уг-444

Заведующий производством (шеф-повар) Овчинина Е.Ю.
Начальник