

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
80	<b>Рыба отварная с соусом польским</b> <small>минтай (филе), молоко, яйцо, масло сливочное, соль поджаренная</small>	ККал-60, Белки-10, Жиры-5, У/в-11
60	<b>Рыба отварная с соусом польским</b> <small>минтай (филе), молоко, яйцо, масло сливочное, соль поджаренная</small>	ККал-45, Белки-8, Жиры-4, У/в-8
130	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль поджаренная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль поджаренная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	<b>Капуста тушеная</b> <small>капуста белокачанная, лук репчатый, томат-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, соль поджаренная</small>	ККал-76, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
40	<b>Капуста тушеная</b> <small>капуста белокачанная, лук репчатый, томат-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, соль поджаренная</small>	ККал-51, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-730, Белки-31, Жиры-28, У/в-107
<b>Завтрак 2</b>		
160	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-91, Белки-1, У/в-16
150	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-85, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-176, Белки-2, У/в-31
<b>Обед</b>		
200	<b>Свекольник</b> <small>свекла, картофель, яйцо, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль поджаренная</small>	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
150	<b>Свекольник</b> <small>свекла, картофель, яйцо, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль поджаренная</small>	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
180	<b>Плов из говядины</b> <small>говядина (безкостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль поджаренная</small>	ККал-315, Белки-9, Жиры-16, У/в-33
150	<b>Плов из говядины</b> <small>говядина (безкостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль поджаренная</small>	ККал-262, Белки-8, Жиры-13, У/в-27
60	<b>Икра морковная</b> <small>морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное</small>	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
40	<b>Икра морковная</b> <small>морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное</small>	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-97, 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-1 263, Белки-34, Жиры-56, У/в-168
<b>Полдник</b>		
50	<b>Пряник</b>	ККал-181, Белки-1, У/в-29
40	<b>Пряник</b>	ККал-145, У/в-23
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-527, Белки-12, Жиры-10, У/в-67
<b>Ужин</b>		
200	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль поджаренная</small>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль поджаренная</small>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
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
180	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
150	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-894, Белки-27, Жиры-21, У/в-119
<b>Итого за день</b>		ККал-3 590, Белки-106, Жиры-115, У/в-492

