

ДС284 Основная

| Выход (г) | Наименование блюда | эл. цеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|--|
| Завтрак | | |
| 120 | Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная</small> | ККал-158, Белки-4, Жиры-5, У/в-3 |
| 100 | Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная</small> | ККал-131, Белки-3, Жиры-4, У/в-2 |
| 50 | Икра кабачковая (промышленного производства) | ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4 |
| 40 | Икра кабачковая (промышленного производства) | ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/в-3 |
| 40 | Хлеб пшеничный йодированный | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17 |
| 30 | Хлеб пшеничный йодированный | ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | ККал-37, Жиры-4 |
| 13 | Сыр полутвердый (порциями) | ККал-47, Белки-3, Жиры-4 |
| 9 | Сыр полутвердый (порциями) | ККал-33, Белки-2, Жиры-3 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small> | ККал-28, У/в-8 |
| 180 | Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small> | ККал-25, У/в-7 |
| Итого за Завтрак | | ККал-717, Белки-20, Жиры-28, У/в-57 |
| Завтрак 2 | | |
| 160 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | ККал-91, Белки-1, У/в-16 |
| 150 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | ККал-85, Белки-1, У/в-15 |
| Итого за Завтрак 2 | | ККал-176, Белки-2, У/в-31 |
| Обед | | |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль йодированная, масло подсолнечное</small> | ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19 |
| 150 | Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная</small> | ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14 |
| 80 | Птица в соусе с томатом <small>курица, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная, соль йодированная</small> | ККал-105, Белки-5, Жиры-13, У/в-3 |
| 60 | Птица в соусе с томатом <small>курица, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная, соль йодированная</small> | ККал-79, Белки-4, Жиры-9, У/в-3 |
| 130 | Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</small> | ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29 |
| 110 | Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</small> | ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25 |
| 60 | Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль йодированная</small> | ККал-40, Жиры-2, У/в-5 |
| 40 | Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль йодированная</small> | ККал-27, Жиры-1, У/в-3 |
| 50 | Хлеб ржаной | ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24 |
| 40 | Хлеб ржаной | ККал-97, Белки-3, У/в-20 |
| 180 | Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small> | ККал-58, У/в-14 |
| 150 | Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small> | ККал-48, У/в-12 |
| Итого за Обед | | ККал-1164, Белки-36, Жиры-42, У/в-171 |
| Полдник | | |
| 70 | Сдоба обыкновенная <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие</small> | ККал-190, Белки-6, Жиры-5, У/в-41 |
| 60 | Сдоба обыкновенная <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие</small> | ККал-163, Белки-5, Жиры-5, У/в-35 |
| 180 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7 |
| 150 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6 |
| Итого за Полдник | | ККал-528, Белки-20, Жиры-19, У/в-89 |
| Ужин | | |
| 200 | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small> | ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26 |
| 150 | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small> | ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19 |
| 40 | Хлеб пшеничный йодированный | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17 |
| 30 | Хлеб пшеничный йодированный | ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13 |
| 100 | Фрукты свежие | ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21 |
| 95 | Фрукты свежие | ККал-90, Белки-1, У/в-20 |
| 180 | Молоко кипяченое | ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8 |
| 150 | Молоко кипяченое | ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-7 |
| Итого за Ужин | | ККал-877, Белки-30, Жиры-26, У/в-131 |
| Итого за день | | ККал-3462, Белки-108, Жиры-115, У/в-479 |

