

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водородная</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
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-627, Белки-15, Жиры-15, У/в-78
<u>Завтрак 2</u>		
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
<u>Обед</u>		
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <small>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водородная</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 водородная</small>	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
80	<b>Суфле из печени</b> <small>печень говяжья, молоко, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль водородная</small>	ККал-193, Белки-14, Жиры-14, У/в-19
60	<b>Суфле из печени</b> <small>печень говяжья, молоко, яйцо, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-145, Белки-11, Жиры-10, У/в-14
130	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
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-1130, Белки-40, Жиры-46, У/в-165
<u>Полдник</u>		
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
<u>Ужин</u>		
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
120	<b>Вареники ленивые со сметаной</b> <small>тесто, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-224, Белки-7, Жиры-14, У/в-29
100	<b>Вареники ленивые со сметаной</b> <small>тесто, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-187, Белки-6, Жиры-11, У/в-24
100	<b>Фрукты свежие</b>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	<b>Фрукты свежие</b>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
200	<b>Кофейный напиток с молоком, сахар (песок)</b>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	<b>Кофейный напиток с молоком, сахар (песок)</b>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-931, Белки-28, Жиры-33, У/в-151
<b>Итого за день</b>		ККал-3357, Белки-101, Жиры-111, У/в-492