

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
155	Запеканка из творога с морковью <i>творог, морковь, сметана, манная крупа, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное</i>	ККал-206, Белки-7, Жиры-9, У/в-29
135	Запеканка из творога с морковью <i>творог, морковь, сметана, манная крупа, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное</i>	ККал-180, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-646, Белки-19, Жиры-23, У/в-99
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <i>яблоки</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
200	Суп картофельный с клецками <i>картофель, лук репчатый, морковь, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водорозовая, масло сливочное</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
150	Суп картофельный с клецками <i>картофель, лук репчатый, морковь, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водорозовая, масло сливочное</i>	ККал-93, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
180	Жаркое по – домашнему <i>картофель, говядина (бессостная), лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-паста, масло подсолнечное, соль водорозовая</i>	ККал-340, Белки-9, Жиры-14, У/в-31
150	Жаркое по – домашнему <i>картофель, говядина (бессостная), лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-паста, масло подсолнечное, соль водорозовая</i>	ККал-284, Белки-7, Жиры-12, У/в-25
60	Овощи отварные <i>свекла, масло подсолнечное, соль водорозовая</i>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <i>свекла, масло подсолнечное, соль водорозовая</i>	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 <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 233, Белки-28, Жиры-38, У/в-164
Подник		
70	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль водорозовая, дрожжи сухие</i>	ККал-203, Белки-6, Жиры-10, У/в-39
60	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль водорозовая, дрожжи сухие</i>	ККал-174, Белки-5, Жиры-9, У/в-34
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 Подник		ККал-552, Белки-20, Жиры-28, У/в-86
Ужин		
200	Суп молочный с крупой <i>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водорозовая</i>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	Суп молочный с крупой <i>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водорозовая</i>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-728, Белки-29, Жиры-23, У/в-90
Итого за день		ККал-3 254, Белки-98, Жиры-113, У/в-460