

ДС284 Основная

Высказ (п)	Наименование блюда	ж. вкл. (ккал), белки (г), углеводы (г), полезные жиры, минераловитаминный (мг)
Завтрак		
120	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль поваренная</small>	ККал-180, Белки-5, Жиры-4, Уг-27
90	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль поваренная</small>	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, Уг-20
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, Уг-4
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, Уг-3
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, Уг-17
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, Уг-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр полутвердый	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
200	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, Уг-8
180	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай зеленый</small>	ККал-25, Уг-7
Итого за Завтрак		ККал-743, Белки-22, Жиры-26, Уг-99
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <small>яблоки</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, Уг-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, Уг-21
Обед		
200	Суп крестьянский с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, пассировка крупы, сметана, масло подсолнечное, соль поваренная</small>	ККал-114, Белки-2, Жиры-6, Уг-20
150	Суп крестьянский с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, пассировка крупы, сметана, масло подсолнечное, соль поваренная</small>	ККал-85, Белки-2, Жиры-4, Уг-15
80	Птица отварная <small>кура, лук репчатый, соль поваренная</small>	ККал-205, Белки-6, Жиры-9, Уг-20
60	Птица отварная <small>кура, лук репчатый, соль поваренная</small>	ККал-154, Белки-4, Жиры-6, Уг-15
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль поваренная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, Уг-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль поваренная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, Уг-15
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль поваренная</small>	ККал-40, Жиры-2, Уг-5
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль поваренная</small>	ККал-27, Жиры-1, Уг-3
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, Уг-24
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, Уг-20
180	Компот из смеси <small>суперфрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, Уг-14
150	Компот из смеси <small>суперфрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, Уг-12
Итого за Обед		ККал-1 187, Белки-26, Жиры-38, Уг-181
Полдник		
80	Ватрушки с творожным фаршем <small>дрожжи, сахар (песок), молоко, яйца, масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль поваренная, фарш для супов</small>	ККал-167, Белки-5, Жиры-10, Уг-41
60	Ватрушки с творожным фаршем <small>дрожжи, сахар (песок), молоко, яйца, масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль поваренная, фарш для супов</small>	ККал-125, Белки-4, Жиры-7, Уг-31
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, Уг-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, Уг-6
Итого за Полдник		ККал-467, Белки-18, Жиры-26, Уг-85
Ужин		
200	Суп молочный с крупой <small>молоко, пассировка крупы, масло сливочное, сахар (песок), соль поваренная</small>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, Уг-19
150	Суп молочный с крупой <small>молоко, пассировка крупы, сахар (песок), масло сливочное, соль поваренная</small>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, Уг-14
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	Кофейный напиток с молоком <small>сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, Уг-14
180	Кофейный напиток с молоком <small>сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, Уг-13
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, Уг-17
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, Уг-13
Итого за Ужин		ККал-728, Белки-29, Жиры-23, Уг-90
Итого за день		ККал-3 220, Белки-97, Жиры-114, Уг-476

Заказчик

Ирина Тельма
Александровна