

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. деп. (ккал), Белки (г), Углеводы (г), Витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
155	<b>Запеканка рисовая с творогом</b> <small>творог, молоко, рис, сметана, яйца, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная, масло подсолнечное</small>	ККал-197, Белки-6, Жиры-10, У/в-28
135	<b>Запеканка рисовая с творогом</b> <small>творог, молоко, рис, сметана, яйца, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная, масло подсолнечное</small>	ККал-172, Белки-5, Жиры-9, У/в-23
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-23, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-629, Белки-17, Жиры-25, У/в-98
<b>Завтрак 2</b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Обед</b>		
200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, томат-паста, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
150	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, томат-паста, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
80	<b>Гуляши из отварной говядины</b> <small>говядина (бескостная), лук репчатый, сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-191, Белки-7, Жиры-6, У/в-14
60	<b>Гуляши из отварной говядины</b> <small>говядина (бескостная), лук репчатый, томат-паста, мука пшеничная, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-143, Белки-5, Жиры-5, У/в-11
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>Икра морковная</b> <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</small>	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
40	<b>Икра морковная</b> <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</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>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-102, Белки-1, У/в-18
150	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-85, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1 276, Белки-32, Жиры-35, У/в-169
<b>Полдник</b>		
70	<b>Булочка российская</b> <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйца, масло подсолнечное, соль водородная, дрожжи сухие</small>	ККал-186, Белки-5, Жиры-8, У/в-35
60	<b>Булочка российская</b> <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйца, масло подсолнечное, соль водородная, дрожжи сухие</small>	ККал-160, Белки-4, Жиры-6, У/в-30
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-521, Белки-18, Жиры-23, У/в-78
<b>Ужин</b>		
200	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <small>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль водородная</small>	ККал-159, Белки-6, Жиры-6, У/в-21
150	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <small>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль водородная</small>	ККал-119, Белки-4, Жиры-5, У/в-16
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
49	<b>Яйца вареные</b>	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	<b>Какао с молоком</b>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	<b>Какао с молоком</b>	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-633, Белки-30, Жиры-25, У/в-93
<b>Итого за день</b>		ККал-3 154, Белки-99, Жиры-109, У/в-459

