

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эк. цен. (ккал), белок (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Каша «Дружба» молочная, рис, манная каша, сахар (фасов), масло сливочное, соль водородная	ККал-187, Белок-5, Жиры-5, У/в-25
150	Каша «Дружба» молочная, рис, манная каша, сахар (фасов), масло сливочное, соль водородная	ККал-156, Белок-4, Жиры-4, У/в-21
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белок-3, Жиры-1, У/в-17
3	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белок-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белок-3, Жиры-4
9	Сыр полутвердый	ККал-33, Белок-2, Жиры-3
200	Кофейный напиток с молочной кашей (фасов), кофейный напиток	ККал-87, Белок-3, Жиры-3, У/в-14
180	Кофейный напиток с молочной кашей (фасов), кофейный напиток	ККал-78, Белок-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак ККал-795, Белок-26, Жиры-27, У/в-103		
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие яблоки, апельсины	ККал-95, Белок-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2 ККал-95, Белок-2, Жиры-1, У/в-21		
Обед		
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-102, Белок-2, Жиры-3, У/в-15
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-76, Белок-2, Жиры-2, У/в-11
80	Бифитекс рубленый говядина (фасованная), яйцо перепелиное в/с, лук репчатый, айва, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-156, Белок-8, Жиры-8, У/в-5
60	Бифитекс рубленый говядина (фасованная), яйцо перепелиное в/с, лук репчатый, айва, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-117, Белок-6, Жиры-6, У/в-4
130	Каша гречневая гречневая крупа, масло сливочное, соль водородная	ККал-183, Белок-8, Жиры-6, У/в-32
110	Каша гречневая гречневая крупа, масло сливочное, соль водородная	ККал-155, Белок-7, Жиры-5, У/в-27
60	Икра свекольная свекла, лук репчатый, помидор-нарезка, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-40, Белок-1, Жиры-4, У/в-6
40	Икра свекольная свекла, лук репчатый, помидор-нарезка, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-26, Жиры-2, У/в-4
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белок-4, Жиры-1, У/в-24
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белок-3, У/в-20
180	Компот из смеси сухофрукты, сахар (фасов)	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофрукты, сахар (фасов)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед ККал-1 179, Белок-41, Жиры-37, У/в-174		
Полдник		
70	Булочка дорожная мука пшеничная, масло, масло сливочное, сахар (фасов), айва, масло подсолнечное, соль водородная, фрезиж	ККал-196, Белок-6, Жиры-9, У/в-31
60	Булочка дорожная мука пшеничная, масло, масло сливочное, сахар (фасов), айва, масло подсолнечное, соль водородная, фрезиж	ККал-168, Белок-5, Жиры-8, У/в-26
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белок-5, Жиры-5, У/в-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-80, Белок-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник ККал-539, Белок-20, Жиры-26, У/в-70		
Ужин		
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе лосось филе, сметана, айва, сыр, масло подсолнечное, лук репчатый, соль водородная	ККал-184, Белок-6, Жиры-7, У/в-12
60	Рыба, запеченная в сметанном соусе лосось филе, сметана, айва, сыр, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-138, Белок-4, Жиры-5, У/в-9
130	Картофель отварной с маслом картофель, масло сливочное, соль водородная	ККал-138, Белок-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом картофель, масло сливочное, соль водородная	ККал-116, Белок-2, Жиры-4, У/в-26
60	Овощи отварные свекла, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные свекла, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
200	Чай с сахаром чай (фасов), чай черный	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром чай (фасов), чай черный	ККал-25, У/в-7
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белок-3, Жиры-1, У/в-13
25	Хлеб пшеничный формовой	ККал-61, Белок-2, Жиры-1, У/в-11
Итого за Ужин ККал-830, Белок-20, Жиры-25, У/в-125		
Итого за день ККал-3 438, Белок-109, Жиры-116, У/в-493		