

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эк. нем. (скала), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
120	<b>Омлет натуральный</b> яйца, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль поваренная	ККал-158, Белок-4, Жир-5, У/в-3
100	<b>Омлет натуральный</b> яйца, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль поваренная	ККал-131, Белок-3, Жир-4, У/в-2
50	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b> Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-49, Белок-1, Жир-3, У/в-4
40	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b> Хлеб пшеничный йодированный	ККал-39, Белок-1, Жир-3, У/в-3
40	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b> Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белок-3, Жир-1, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b> Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белок-3, Жир-1, У/в-13
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b> Масло сливочное	ККал-37, Жир-4
13	<b>Сыр полутвердый</b> Сыр полутвердый	ККал-47, Белок-3, Жир-4
9	<b>Сыр полутвердый</b> Сыр полутвердый	ККал-33, Белок-2, Жир-3
200	<b>Чай с сахаром</b> чай черный, сахар	ККал-28, У/в-8
180	<b>Чай с сахаром</b> чай зеленый, сахар	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b> ККал-717, Белок-20, Жир-28, У/в-57		
<b>Завтрак 2</b>		
160	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b> Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-91, Белок-1, У/в-16
150	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b> Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-85, Белок-1, У/в-15
<b>Итого за Завтрак 2</b> ККал-176, Белок-2, У/в-31		
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> картофель, лук, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль поваренная, масло подсолнечное	ККал-131, Белок-5, Жир-4, У/в-19
150	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> картофель, лук, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль поваренная	ККал-98, Белок-4, Жир-3, У/в-14
80	<b>Птица в соусе с томатом</b> курица, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, молоко-масло, лук зеленый, соль поваренная	ККал-105, Белок-5, Жир-13, У/в-3
60	<b>Птица в соусе с томатом</b> курица, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, молоко-масло, лук зеленый, соль поваренная	ККал-79, Белок-4, Жир-9, У/в-3
130	<b>Макаронные изделия отварные</b> макаронные изделия, масло сливочное, соль поваренная	ККал-195, Белок-6, Жир-5, У/в-29
110	<b>Макаронные изделия отварные</b> макаронные изделия, масло сливочное, соль поваренная	ККал-165, Белок-5, Жир-4, У/в-25
60	<b>Овощи отварные</b> овощи, масло подсолнечное, соль поваренная	ККал-40, Жир-2, У/в-5
40	<b>Овощи отварные</b> овощи, масло подсолнечное, соль поваренная	ККал-27, Жир-1, У/в-3
50	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ККал-121, Белок-4, Жир-1, У/в-24
40	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ККал-97, Белок-3, У/в-20
40	<b>Компот из смеси фруктов, сахар (фрукты)</b> Компот из смеси фруктов, сахар (фрукты)	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси фруктов, сахар (фрукты)</b> Компот из смеси фруктов, сахар (фрукты)	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b> ККал-1164, Белок-36, Жир-42, У/в-171		
<b>Полдник</b>		
70	<b>Сдоба обыкновенная</b> лук зеленый, лук репчатый, сахар (фрукты), яйца, масло сливочное, масло подсолнечное, соль поваренная, дрожжи	ККал-190, Белок-6, Жир-5, У/в-41
60	<b>Сдоба обыкновенная</b> лук зеленый, лук репчатый, сахар (фрукты), яйца, масло сливочное, масло подсолнечное, соль поваренная, дрожжи	ККал-163, Белок-5, Жир-5, У/в-35
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b> Кисломолочный напиток	ККал-95, Белок-5, Жир-5, У/в-7
150	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b> Кисломолочный напиток	ККал-80, Белок-4, Жир-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b> ККал-528, Белок-20, Жир-19, У/в-89		
<b>Ужин</b>		
200	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b> молоко, порridge, сахар (фрукты), масло сливочное, соль поваренная	ККал-200, Белок-7, Жир-8, У/в-26
150	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b> молоко, порridge, сахар (фрукты), масло сливочное, соль поваренная	ККал-150, Белок-5, Жир-6, У/в-19
40	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b> Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белок-3, Жир-1, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b> Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белок-3, Жир-1, У/в-13
100	<b>Фрукты свежие</b> яблоки, апельсины	ККал-85, Белок-2, Жир-1, У/в-21
95	<b>Фрукты свежие</b> яблоки, апельсины	ККал-94, Белок-5, Жир-5, У/в-8
180	<b>Молоко кипяченое</b> Молоко кипяченое	ККал-78, Белок-4, Жир-4, У/в-7
150	<b>Молоко кипяченое</b> Молоко кипяченое	ККал-87, Белок-3, Жир-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b> ККал-3462, Белок-108, Жир-115, У/в-479		

