

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</small>	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
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-627, Белки-15, Жиры-15, У/в-78
Завтрак 2		
160	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-91, Белки-1, У/в-16
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-85, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-176, Белки-2, У/в-31
Обед		
200	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
150	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
80	Суфле из печени <small>печень говяжья, молоко, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль йодированная</small>	ККал-193, Белки-14, Жиры-14, У/в-19
60	Суфле из печени <small>печень говяжья, молоко, яйцо, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-145, Белки-11, Жиры-10, У/в-14
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	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 сухофруктов, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1130, Белки-40, Жиры-46, У/в-165
Полдник		
50	Печенье	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
20	Печенье	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-493, Белки-16, Жиры-17, У/в-67
Ужин		
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
120	Вареники ленивые со сметаной <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-224, Белки-7, Жиры-14, У/в-29
100	Вареники ленивые со сметаной <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-187, Белки-6, Жиры-11, У/в-24
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
200	Кофейный напиток с сахаром (песок), кофе (экстракт)	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Кофейный напиток с сахаром (песок), кофе (экстракт)	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-931, Белки-28, Жиры-33, У/в-151
Итого за день		ККал-3357, Белки-101, Жиры-111, У/в-492

