

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
120	Омлет натуральный <small>яйца, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-158, Белки-4, Жиры-5, У/в-3
100	Омлет натуральный <small>яйца, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-131, Белки-3, Жиры-4, У/в-2
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр полутвердый (порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
200	Чай с сахаром <small>сахар (тростник), чай зеленый</small>	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром <small>сахар (тростник), чай зеленый</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-717, Белки-20, Жиры-28, У/в-57
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	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, лук, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
150	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, лук, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
80	Птица в соусе с томатом <small>курица, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, помидор-паста, мука пшеничная, соль, подорожник</small>	ККал-105, Белки-5, Жиры-13, У/в-3
60	Птица в соусе с томатом <small>курица, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, помидор-паста, мука пшеничная, соль, подорожник</small>	ККал-79, Белки-4, Жиры-9, У/в-3
130	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
110	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль, подорожник</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 <small>сахар (тростник), сахар (тростник)</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <small>сахар (тростник), сахар (тростник)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1164, Белки-36, Жиры-42, У/в-171
Полдник		
70	Сдоба обыкновенная <small>мука пшеничная, молоко, сахар (тростник), яйца, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, подорожник, орехи, корица</small>	ККал-190, Белки-6, Жиры-5, У/в-41
60	Сдоба обыкновенная <small>мука пшеничная, молоко, сахар (тростник), яйца, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, подорожник, орехи, корица</small>	ККал-163, Белки-5, Жиры-5, У/в-35
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-528, Белки-20, Жиры-19, У/в-89
Ужин		
200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, мука пшеничная, сахар (тростник), масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
150	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, мука пшеничная, сахар (тростник), масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
100	Фрукты свежие	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие	ККал-90, Белки-1, У/в-20
180	Молочко кипяченое	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
150	Молочко кипяченое	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-877, Белки-30, Жиры-26, У/в-131
Итого за день		ККал-3462, Белки-108, Жиры-113, У/в-479

