

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Каша «Дружба» <small>молоко, рис, пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-187, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
150	Каша «Дружба» <small>молоко, рис, пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
40	Хлеб пшеничный формовой <small>мука пшеничная, дрожжи, сахар, соль водородная</small>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный формовой <small>мука пшеничная, дрожжи, сахар, соль водородная</small>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное <small>масло сливочное</small>	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый <small>сыр полутвердый</small>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр полутвердый <small>сыр полутвердый</small>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
200	Кофейный напиток с сахаром <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Кофейный напиток с сахаром <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		
Обед		
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем <small>картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем <small>картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-76, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
80	Выпечка рулетный <small>яйца, сахар (песок), мука пшеничная, дрожжи, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-156, Белки-8, Жиры-8, У/в-5
60	Выпечка рулетный <small>яйца, сахар (песок), мука пшеничная, дрожжи, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-117, Белки-6, Жиры-6, У/в-4
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко сливочное, соль водородная</small>	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко сливочное, соль водородная</small>	ККал-155, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
60	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-26, Жиры-2, У/в-4
50	Хлеб ржаной <small>мука ржаная, дрожжи, сахар, соль водородная</small>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	Хлеб ржаной <small>мука ржаная, дрожжи, сахар, соль водородная</small>	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	Компот из смеси фруктов <small>сахар (песок), фрукты</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси фруктов <small>сахар (песок), фрукты</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		
Полдник		
70	Булочка дорожная <small>мука пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль водородная, дрожжи</small>	ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31
60	Булочка дорожная <small>мука пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль водородная, дрожжи</small>	ККал-168, Белки-5, Жиры-8, У/в-26
180	Кисломолочный напиток (кефир) <small>кефир</small>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	Кисломолочный напиток (кефир) <small>кефир</small>	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		
Ужин		
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе <small>минтай, сметана, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, сыр, соль водородная</small>	ККал-184, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
60	Рыба, запеченная в сметанном соусе <small>минтай, сметана, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, сыр, соль водородная</small>	ККал-138, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
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
30	Хлеб пшеничный формовой <small>мука пшеничная, дрожжи, сахар, соль водородная</small>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
25	Хлеб пшеничный формовой <small>мука пшеничная, дрожжи, сахар, соль водородная</small>	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
Итого за Ужин		
Итого за день		
		ККал-3 438, Белки-109, Жиры-116, У/в-493

Бура Татьяна Александровна

