

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
120	<b>Омлет натуральный</b> яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная	ККал-158, Белки-4, Жиры-5, У/в-3
100	<b>Омлет натуральный</b> яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная	ККал-131, Белки-3, Жиры-4, У/в-2
50	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
40	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
40	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
13	<b>Сыр полутвердый</b>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	<b>Сыр полутвердый</b>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар (песок), чай черный	ККал-28, У/в-8
180	<b>Чай с сахаром</b> сахар (песок), чай черный	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-717, Белки-20, Жиры-28, У/в-57
<b>Завтрак 2</b>		
160	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-91, Белки-1, У/в-16
150	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-85, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-176, Белки-2, У/в-31
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
150	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль водированная, масло подсолнечное	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
80	<b>Птица в соусе с томатом</b> кури, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная, соль водированная	ККал-105, Белки-5, Жиры-13, У/в-3
60	<b>Птица в соусе с томатом</b> кури, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная, соль водированная	ККал-79, Белки-4, Жиры-9, У/в-3
130	<b>Макаронные изделия отварные</b> макаронные изделия, масло сливочное, соль водированная	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
110	<b>Макаронные изделия отварные</b> макаронные изделия, масло сливочное, соль водированная	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
60	<b>Овощи отварные</b> свекла, масло подсолнечное, соль водированная	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	<b>Овощи отварные</b> свекла, масло подсолнечное, соль водированная	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	<b>Каша из смеси злаковых</b> овсяные хлопья, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	<b>Каша из смеси злаковых</b> овсяные хлопья, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1164, Белки-36, Жиры-42, У/в-171
<b>Полдник</b>		
70	<b>Сдоба обыкновенная</b> мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная, орехи	ККал-190, Белки-6, Жиры-5, У/в-41
60	<b>Сдоба обыкновенная</b> мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная, орехи	ККал-163, Белки-5, Жиры-5, У/в-35
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-528, Белки-20, Жиры-19, У/в-89
<b>Ужин</b>		
200	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b> молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
150	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b> молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
40	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
100	<b>Фрукты свежие</b> яблоко, апельсин	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	<b>Фрукты свежие</b> яблоко, апельсин	ККал-90, Белки-1, У/в-20
182	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-9
152	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-879, Белки-30, Жиры-26, У/в-132
<b>Итого за день</b>		ККал-3464, Белки-108, Жиры-115, У/в-480

Бура Тетяна Александровна

