

# ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (несок), масло сливочное, соль водородовая</small>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (несок), соль водородовая</small>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b> <small>мука пшеничная, сахар (несок), соль водородовая</small>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
20	<b>Хлеб пшеничный формовой</b> <small>мука пшеничная, сахар (несок), соль водородовая</small>	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b> <small>масло сливочное</small>	ККал-37, Жиры-4
13	<b>Сыр полутвердый</b> <small>сыр полутвердый</small>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	<b>Сыр полутвердый</b> <small>сыр полутвердый</small>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар (несок), какао-порошок</small>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар (несок), какао-порошок</small>	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-764, Белки-25, Жиры-27, У/в-81
<b>Завтрак 2</b>		
160	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b> <small>сок овощной, сок фруктовый, сок ягодный</small>	ККал-91, Белки-1, У/в-16
150	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b> <small>сок овощной, сок фруктовый, сок ягодный</small>	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 крупой</b> <small>картофель, морковь, лук репчатый, манная крупа, масло подсолнечное, соль водородовая</small>	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
150	<b>Суп картофельный с крупой</b> <small>картофель, морковь, лук репчатый, манная крупа, масло подсолнечное, соль водородовая</small>	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
80	<b>Кнели говяжьи с рисом</b> <small>говядина (безкостная), молоко, лук репчатый, рис, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, соль водородовая</small>	ККал-218, Белки-14, Жиры-15, У/в-15
60	<b>Кнели говяжьи с рисом</b> <small>говядина (безкостная), молоко, лук репчатый, рис, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, соль водородовая</small>	ККал-163, Белки-10, Жиры-11, У/в-11
130	<b>Капуста тушеная</b> <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, лук-порей, масло сливочное, мука пшеничная, соль водородовая</small>	ККал-164, Белки-3, Жиры-5, У/в-14
110	<b>Капуста тушеная</b> <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, лук-порей, масло сливочное, мука пшеничная, соль водородовая</small>	ККал-139, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
50	<b>Хлеб ржаной</b> <small>мука ржаная, сахар (несок), соль водородовая</small>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	<b>Хлеб ржаной</b> <small>мука ржаная, сахар (несок), соль водородовая</small>	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар (несок), соль водородовая</small>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар (несок), соль водородовая</small>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1234, Белки-40, Жиры-43, У/в-148
<b>Полдник</b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b> <small>мука пшеничная, сахар (несок), соль водородовая</small>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
20	<b>Хлеб пшеничный формовой</b> <small>мука пшеничная, сахар (несок), соль водородовая</small>	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b> <small>кефир</small>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b> <small>кефир</small>	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-481, Белки-17, Жиры-12, У/в-76
<b>Ужин</b>		
80	<b>Рыба отварная</b> <small>лосось, морковь, лук репчатый, соль водородовая</small>	ККал-124, Белки-6, Жиры-4, У/в-11
60	<b>Рыба отварная</b> <small>лосось, морковь, лук репчатый, соль водородовая</small>	ККал-93, Белки-4, Жиры-3, У/в-8
130	<b>Картофель, запеченный в сметанном соусе</b> <small>картофель, сметана, масло подсолнечное, сыр, масло сливочное, мука пшеничная, соль водородовая</small>	ККал-198, Белки-4, Жиры-8, У/в-29
110	<b>Картофель, запеченный в сметанном соусе</b> <small>картофель, сметана, масло подсолнечное, сыр, масло сливочное, мука пшеничная, соль водородовая</small>	ККал-167, Белки-3, Жиры-7, У/в-24
60	<b>Икра морковная</b> <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, лук-порей</small>	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
40	<b>Икра морковная</b> <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, лук-порей</small>	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
20	<b>Хлеб пшеничный формовой</b> <small>мука пшеничная, сахар (несок), соль водородовая</small>	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>чай черный, сахар (несок)</small>	ККал-28, У/в-8
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>чай черный, сахар (несок)</small>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-803, Белки-22, Жиры-28, У/в-111
<b>Итого за день</b>		ККал-3458, Белки-106, Жиры-110, У/в-447

