

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Рыба отварная с соусом польским <small>минтай (филе), молоко, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-60, Белки-10, Жиры-5, У/в-11
60	Рыба отварная с соусом польским <small>минтай (филе), молоко, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-45, Белки-8, Жиры-4, У/в-8
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	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная, соль йодированная</small>	ККал-76, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
40	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная, соль йодированная</small>	ККал-51, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
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-730, Белки-31, Жиры-28, У/в-107
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	Свекольник <small>свекла, картофель, яйцо, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
150	Свекольник <small>свекла, картофель, яйцо, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
180	Плов из говядины <small>говядина (безкостлявая), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-315, Белки-9, Жиры-16, У/в-33
150	Плов из говядины <small>говядина (безкостлявая), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-262, Белки-8, Жиры-13, У/в-27
60	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</small>	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
40	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</small>	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
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-1263, Белки-34, Жиры-56, У/в-168
Полдник		
50	Пряник	ККал-181, Белки-1, У/в-29
40	Пряник	ККал-145, У/в-23
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-527, Белки-12, Жиры-10, У/в-67
Ужин		
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, сахар (песок), масло сливочное, 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
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
180	Молоко минеральное	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
150	Молоко кипяченое	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-894, Белки-27, Жиры-21, У/в-119
Итого за день		ККал-3590, Белки-106, Жиры-115, У/в-492

