

ДС284 Основная

| Высказ (с) | Наименование блюда | из цен: (сиска), белки (г), углеводы (г), жиры/жиры (г/г), минералы/минералы (г/г) |
|---------------------------|--|--|
| Завтрак | | |
| 200 | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, сахар (листья), масло сливочное, соль (подорожник)</small> | ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26 |
| 150 | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, сахар (листья), масло сливочное, соль (подорожник)</small> | ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19 |
| 40 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17 |
| 35 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | ККал-37, Жиры-4 |
| 200 | Какао с молоком <small>молоко, сахар (листья), ванилин-ванилин</small> | ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14 |
| 180 | Какао с молоком <small>молоко, сахар (листья), ванилин-ванилин</small> | ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12 |
| Итого за Завтрак | | |
| 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 | | |
| Обед | | |
| 200 | Суп картофельный с фрикадельками <small>картофель, говядина (бисквитный), морковь, лук репчатый, яйца, масло растительное, молоко-сливки, соль (подорожник)</small> | ККал-152, Белки-10, Жиры-10, У/в-15 |
| 150 | Суп картофельный с фрикадельками <small>картофель, говядина (бисквитный), морковь, лук репчатый, яйца, масло растительное, молоко-сливки, соль (подорожник)</small> | ККал-114, Белки-7, Жиры-8, У/в-11 |
| 80 | Печень говяжья по-строгановски <small>печень говяжья, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль (подорожник), масло сливочное, укроп петрушка</small> | ККал-169, Белки-8, Жиры-12, У/в-13 |
| 60 | Печень говяжья по-строгановски <small>печень говяжья, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль (подорожник), масло сливочное, укроп петрушка</small> | ККал-127, Белки-6, Жиры-9, У/в-10 |
| 130 | Каша пшеничная рассыпчатая <small>выпеченная крупа, масло сливочное, соль (подорожник)</small> | ККал-111, Белки-4, Жиры-4, У/в-21 |
| 110 | Каша пшеничная рассыпчатая <small>выпеченная крупа, масло сливочное, соль (подорожник)</small> | ККал-94, Белки-3, Жиры-3, У/в-18 |
| 60 | Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, помидоры-листья, масло сливочное (картофель, укроп петрушка), соль (подорожник)</small> | ККал-76, Белки-1, Жиры-2, У/в-6 |
| 40 | Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, помидоры-листья, масло сливочное (картофель, укроп петрушка), соль (подорожник)</small> | ККал-51, Белки-1, Жиры-2, У/в-4 |
| 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>сироп/листья, сахар (листья)</small> | ККал-58, У/в-14 |
| 150 | Компот из смеси <small>сироп/листья, сахар (листья)</small> | ККал-48, У/в-12 |
| Итого за Обед | | |
| Полдник | | |
| 50 | Печенье | ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37 |
| 20 | Печенье | ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15 |
| 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 | | |
| Ужин | | |
| 120 | Запеканка из творога <small>творог, молоко (крупа, сахар (листья)) яйца, масло сливочное, сметана, масло растительное, соль (подорожник)</small> | ККал-187, Белки-6, Жиры-16, У/в-24 |
| 50 | Соус молочный сладкий <small>молоко, сахар (листья), масло сливочное (листья петрушка)</small> | ККал-35, Белки-3, Жиры-3, У/в-8 |
| 25 | Соус молочный сладкий <small>молоко, сахар (листья), масло сливочное, соль (подорожник)</small> | ККал-18, Белки-2, Жиры-2, У/в-4 |
| 40 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17 |
| 25 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11 |
| 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 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сироп (листья), чай (листья)</small> | ККал-28, У/в-8 |
| 180 | Чай с сахаром <small>сироп (листья), чай (листья)</small> | ККал-25, У/в-7 |
| Итого за Ужин | | |
| Итого за день | | |

