

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Суп молочный с крупой <i>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</i>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	Суп молочный с крупой <i>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</i>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр полутвердый	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Какао с молоком <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	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 крупой <i>картофель, лук репчатый, морковь, манная крупа, масло подсолнечное, соль водородная</i>	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
150	Суп картофельный с крупой <i>картофель, лук репчатый, морковь, манная крупа, масло подсолнечное, соль водородная</i>	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
80	Кнели говяжьи с рисом <i>говядина (безкостная), молоко, лук репчатый, рис, масло сливочное, яйцо, мука пшеничная, соль водородная</i>	ККал-218, Белки-14, Жиры-15, У/в-15
60	Кнели говяжьи с рисом <i>говядина (безкостная), молоко, лук репчатый, рис, масло сливочное, яйцо, мука пшеничная, соль водородная</i>	ККал-163, Белки-10, Жиры-11, У/в-11
130	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная, соль водородная</i>	ККал-164, Белки-3, Жиры-5, У/в-14
110	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль водородная</i>	ККал-139, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
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 <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		
Полдник		
100	Фрукты свежие <i>яблоки, апельсины</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие <i>яблоки, апельсины</i>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		
Ужин		
80	Рыба отварная <i>мытая филе, лук репчатый, морковь, соль водородная</i>	ККал-124, Белки-6, Жиры-4, У/в-11
60	Рыба отварная <i>мытая филе, лук репчатый, морковь, соль водородная</i>	ККал-93, Белки-4, Жиры-3, У/в-8
130	Картофель, запеченный в сметанном соусе <i>картофель, сметана, масло подсолнечное, сыр, масло сливочное, мука пшеничная, соль водородная</i>	ККал-198, Белки-4, Жиры-8, У/в-29
110	Картофель, запеченный в сметанном соусе <i>картофель, сметана, масло подсолнечное, сыр, масло сливочное, мука пшеничная, соль водородная</i>	ККал-167, Белки-3, Жиры-7, У/в-24
60	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</i>	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
40	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</i>	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
200	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		
Итого за день		
		Бурая Татьяна Александровна

