

ДС284 Основная

Выдел (г)	Наименование блюда	эл. цен. (скала), белки (г), углеводы (г), жиры/минералы (мг), витаминизация (мг)
Завтрак		
200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <i>молоко, сахар (по вкусу), масло сливочное, соль, ванилин</i>	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
150	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <i>молоко, сахар (по вкусу), масло сливочное, соль, ванилин</i>	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
40	Хлеб пшеничный формовой <i>мука, сахар (по вкусу), масло сливочное, соль, ванилин</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
35	Хлеб пшеничный формовой <i>мука, сахар (по вкусу), масло сливочное, соль, ванилин</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар (по вкусу), ванилин</i>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Какао с молоком <i>молоко, сахар (по вкусу), ванилин</i>	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак ККал-728, Белки-24, Жиры-25, У/в-103		
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	Суп картофельный с фрикадельками <i>картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, яйца, макароны-спагетти, соль, ванилин</i>	ККал-152, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
150	Суп картофельный с фрикадельками <i>картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, яйца, макароны-спагетти, соль, ванилин</i>	ККал-114, Белки-7, Жиры-8, У/в-11
80	Печень говяжья по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, ванилин</i>	ККал-169, Белки-8, Жиры-12, У/в-13
60	Печень говяжья по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, ванилин</i>	ККал-127, Белки-6, Жиры-9, У/в-10
130	Каша пшеничная рассыпчатая <i>пшеничная мука, масло сливочное, соль, ванилин</i>	ККал-111, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
110	Каша пшеничная рассыпчатая <i>пшеничная мука, масло сливочное, соль, ванилин</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
60	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, масло сливочное, помидоры, морковь, уксус</i>	ККал-76, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
40	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, масло сливочное, помидоры, морковь, уксус</i>	ККал-51, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
50	Хлеб ржаной <i>мука, сахар (по вкусу), масло сливочное, соль, ванилин</i>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	Хлеб ржаной <i>мука, сахар (по вкусу), масло сливочное, соль, ванилин</i>	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар (по вкусу)</i>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар (по вкусу)</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед ККал-1218, Белки-47, Жиры-51, У/в-168		
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 ККал-493, Белки-16, Жиры-17, У/в-67		
Ужин		
120	Запеканка из творога <i>творог, манная крупа, сахар (по вкусу), яйца, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль, ванилин</i>	ККал-187, Белки-6, Жиры-16, У/в-24
50	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар (по вкусу), масло сливочное, уксус</i>	ККал-35, Белки-3, Жиры-3, У/в-8
25	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар (по вкусу), масло сливочное, уксус</i>	ККал-18, Белки-2, Жиры-2, У/в-4
40	Хлеб пшеничный формовой <i>мука, сахар (по вкусу), масло сливочное, соль, ванилин</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
25	Хлеб пшеничный формовой <i>мука, сахар (по вкусу), масло сливочное, соль, ванилин</i>	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
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
200	Чай с сахаром <i>сахар (по вкусу), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром <i>сахар (по вкусу), чай черный</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин ККал-536, Белки-19, Жиры-24, У/в-120		
Итого за день ККал-3251, Белки-108, Жиры-117, У/в-489		

