

# ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
80	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b> <small>минтай филе, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-101, Белки-6, Жиры-7, У/в-13
60	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b> <small>минтай филе, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-76, Белки-4, Жиры-3, У/в-9
120	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-103, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
100	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
60	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-3
40	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
35	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-83, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
25	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-668, Белки-22, Жиры-28, У/в-107
<b>Завтрак 2</b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоко, апельсин</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп из овощей</b> <small>картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-130, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
150	<b>Суп из овощей</b> <small>картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-97, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
80	<b>Котлеты из говядины</b> <small>говядина (безкостная), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-211, Белки-10, Жиры-15, У/в-13
60	<b>Котлеты из говядины</b> <small>говядина (безкостная), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-159, Белки-8, Жиры-11, У/в-10
130	<b>Картофель отварной с маслом</b> <small>картофель, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	<b>Картофель отварной с маслом</b> <small>картофель, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
60	<b>Икра свекольная</b> <small>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	<b>Икра свекольная</b> <small>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-26, Жиры-2, У/в-4
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1241, Белки-34, Жиры-48, У/в-179
<b>Полдник</b>		
50	<b>Пряник</b>	ККал-181, Белки-1, У/в-29
40	<b>Пряник</b>	ККал-145, У/в-23
200	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-527, Белки-12, Жиры-10, У/в-67
<b>Ужин</b>		
200	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), соль водородная</small>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
25	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
40	<b>Яйца вареные</b>	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	<b>Кисломолочный напиток с фруктами</b> <small>молоко, сахар (песок), сухофрукты</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	<b>Кисломолочный напиток с фруктами</b> <small>молоко, сахар (песок), сухофрукты</small>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-692, Белки-28, Жиры-23, У/в-84
<b>Итого за день</b>		ККал-3223, Белки-98, Жиры-110, У/в-458

