

ДС284 Основная

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|---|
| Завтрак | | |
| 80 | Рыба, тушеная в томате с овощами <small>мороженый филе, морковь, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль, болгарский перец</small> | ККал-101, Белки-6, Жиры-7, У/в-13 |
| 60 | Рыба, тушеная в томате с овощами <small>мороженый филе, морковь, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль, болгарский перец</small> | ККал-76, Белки-4, Жиры-5, У/в-9 |
| 120 | Каша пшеничная рассыпчатая <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль, болгарский перец</small> | ККал-103, Белки-4, Жиры-4, У/в-20 |
| 100 | Каша пшеничная рассыпчатая <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль, болгарский перец</small> | ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-16 |
| 60 | Овощи отварные <small>овощи, масло подсолнечное, соль, болгарский перец</small> | ККал-40, Жиры-2, У/в-5 |
| 40 | Овощи отварные <small>овощи, масло подсолнечное, соль, болгарский перец</small> | ККал-27, Жиры-1, У/в-3 |
| 35 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15 |
| 25 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11 |
| 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-668, Белки-22, Жиры-28, У/в-107 |
| Завтрак 2 | | |
| 100 | Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small> | ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21 |
| Итого за Завтрак 2 | | ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21 |
| Обед | | |
| 200 | Суп из овощей <small>картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, свекла, масло подсолнечное, соль, болгарский перец</small> | ККал-130, Белки-2, Жиры-4, У/в-11 |
| 150 | Суп из овощей <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, свекла, масло подсолнечное, соль, болгарский перец</small> | ККал-97, Белки-1, Жиры-3, У/в-8 |
| 80 | Комлеты из говядины <small>говядина (безостной), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйца, масло подсолнечное, соль, болгарский перец</small> | ККал-211, Белки-10, Жиры-15, У/в-13 |
| 60 | Комлеты из говядины <small>говядина (безостной), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйца, масло подсолнечное, соль, болгарский перец</small> | ККал-159, Белки-8, Жиры-11, У/в-10 |
| 130 | Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль, болгарский перец</small> | ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31 |
| 110 | Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль, болгарский перец</small> | ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26 |
| 60 | Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль, болгарский перец</small> | ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6 |
| 40 | Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль, болгарский перец</small> | ККал-26, 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 сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small> | ККал-58, У/в-14 |
| 150 | Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small> | ККал-48, У/в-12 |
| Итого за Обед | | ККал-1 241, Белки-34, Жиры-48, У/в-179 |
| 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, масло сливочное, сахар (песок), соль, болгарский перец</small> | ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19 |
| 150 | Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль, болгарский перец</small> | ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14 |
| 30 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13 |
| 25 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11 |
| 49 | Яйца вареные | ККал-26, Белки-8, Жиры-7 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофе молотый, соль</small> | ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14 |
| 180 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофе молотый, соль</small> | ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13 |
| Итого за Ужин | | ККал-692, Белки-28, Жиры-23, У/в-84 |
| Итого за день | | ККал-3 223, Белки-98, Жиры-110, У/в-458 |

