

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), Белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
155	Запеканка рисовая с творогом <small>творог, молоко, рис, сметана, сахар (песок), яйца, масло сливочное, соль водородная, масло подсолнечное</small>	ККал-197, Белки-6, Жиры-10, У/в-28
135	Запеканка рисовая с творогом <small>творог, молоко, рис, сметана, сахар (песок), яйца, масло сливочное, соль водородная, масло подсолнечное</small>	ККал-172, Белки-5, Жиры-9, У/в-25
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
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-629, Белки-17, Жиры-25, У/в-98
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	Борщ с капустой и картофелем <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водородная</small>	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
150	Борщ с капустой и картофелем <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водородная</small>	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
80	Гуляш из отварной говядины <small>говядина (безкостная), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль водородная</small>	ККал-191, Белки-7, Жиры-6, У/в-14
60	Гуляш из отварной говядины <small>говядина (безкостная), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль водородная</small>	ККал-143, Белки-5, Жиры-5, У/в-11
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</small>	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
40	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</small>	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-102, Белки-1, У/в-18
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-85, Белки-1, У/в-15
Итого за Обед		ККал-1 276, Белки-32, Жиры-35, У/в-169
Полдник		
70	Булочка российская <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйца, масло подсолнечное, соль водородная, дрожжи сухие</small>	ККал-186, Белки-5, Жиры-8, У/в-35
60	Булочка российская <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйца, масло подсолнечное, соль водородная, дрожжи сухие</small>	ККал-160, Белки-4, Жиры-6, У/в-30
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		ККал-521, Белки-18, Жиры-23, У/в-78
Ужин		
200	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль водородная</small>	ККал-159, Белки-6, Жиры-6, У/в-21
150	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль водородная</small>	ККал-119, Белки-4, Жиры-5, У/в-16
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-633, Белки-30, Жиры-25, У/в-93
Итого за день		ККал-3 154, Белки-99, Жиры-109, У/в-459

