

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Каша «Дружба» <small>молоко, рис, пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-187, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
150	Каша «Дружба» <small>молоко, рис, пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
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
13	Сыр полутвердый (порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр полутвердый (порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-795, Белки-26, Жиры-27, У/в-103
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 с макаронными изделиями и картофелем <small>картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем <small>картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-76, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
80	Бифитекс рубленый паровой <small>говядина (бескостная), лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-156, Белки-8, Жиры-8, У/в-5
60	Бифитекс рубленый паровой <small>говядина (бескостная), лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-117, Белки-6, Жиры-6, У/в-4
130	Каша гречневая рассыпчатая <small>гречневая крупа, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
110	Каша гречневая рассыпчатая <small>гречневая крупа, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-155, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
60	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водированная</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-1 179, Белки-41, Жиры-37, У/в-174
Полдник		
70	Булочка дорожная <small>мука пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31
60	Булочка дорожная <small>мука пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-168, Белки-5, Жиры-8, У/в-26
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-539, Белки-20, Жиры-26, У/в-70
Ужин		
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе <small>минтай филе, сметана, яйцо, смр, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-184, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
60	Рыба, запеченная в сметанном соусе <small>минтай филе, сметана, яйцо, смр, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-138, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
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
30	Хлеб пшеничный формовой <small>города</small>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
25	Хлеб пшеничный формовой <small>города</small>	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-830, Белки-20, Жиры-25, У/в-125
Итого за день		ККал-3 438, Белки-109, Жиры-116, У/в-493

