

# ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	№. мен. (кода), белки (г), углеводы (г), липиды (жир), минеральные (соль)
<b>Завтрак</b>		
200	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b> <small>молочко, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
150	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b> <small>молочко, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
35	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молочко, сахар (песок), шоколад</small>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	<b>Какао с молоком</b> <small>молочко, сахар (песок), шоколад</small>	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
<b>Итого за Завтрак</b> ККал-728, Белки-24, Жиры-25, У/в-103		
<b>Завтрак 2</b>		
160	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-91, Белки-1, У/в-16
150	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-85, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Завтрак 2</b> ККал-176, Белки-2, У/в-31		
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп картофельный с фрикадельками</b> <small>картофель, морковь (ботва), лук репчатый, масло подсолнечное, яйца, мякоть-паста, соль водородная</small>	ККал-152, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
150	<b>Суп картофельный с фрикадельками</b> <small>картофель, морковь (ботва), лук репчатый, масло подсолнечное, яйца, мякоть-паста, соль водородная</small>	ККал-114, Белки-7, Жиры-7, У/в-11
80	<b>Печень говяжья по-строгановски</b> <small>печень говяжья, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль водородная, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ККал-169, Белки-8, Жиры-12, У/в-13
60	<b>Печень говяжья по-строгановски</b> <small>печень говяжья, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль водородная, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ККал-127, Белки-6, Жиры-9, У/в-10
130	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-111, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
110	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-94, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
60	<b>Капуста тушеная</b> <small>капусты белокочанная, лук репчатый, масло сливочное, морковь, мякоть-паста, мука пшеничная, соль водородная</small>	ККал-76, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
40	<b>Капуста тушеная</b> <small>капусты белокочанная, лук репчатый, масло сливочное, морковь, мякоть-паста, мука пшеничная, соль водородная</small>	ККал-51, Белки-1, 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</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b> ККал-1 218, Белки-47, Жиры-51, У/в-168		
<b>Полдник</b>		
50	<b>Печенье</b>	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
200	<b>Печенье</b>	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
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-493, Белки-16, Жиры-17, У/в-67		
<b>Ужин</b>		
120	<b>Запеканка из творога</b> <small>творог, мякоть-паста, сахар (песок), яйца, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-187, Белки-6, Жиры-16, У/в-24
50	<b>Соус молочный сладкий</b> <small>молоко, сахар (песок), масло сливочное, мука пшеничная</small>	ККал-35, Белки-3, Жиры-3, У/в-8
25	<b>Соус молочный сладкий</b> <small>молоко, сахар (песок), масло сливочное, мука пшеничная</small>	ККал-18, Белки-2, Жиры-2, У/в-4
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
25	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
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-23, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b> ККал-636, Белки-19, Жиры-24, У/в-120		
<b>Итого за день</b> ККал-3 251, Белки-108, Жиры-117, У/в-489		

