

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), Белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Рыба, тушенная в томате с овощами <i>минтай филе, морковь, лук репчатый, помидор-наста, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	ККал-101, Белки-6, Жиры-7, У/в-13
60	Рыба, тушенная в томате с овощами <i>минтай филе, морковь, лук репчатый, помидор-наста, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	ККал-76, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
120	Каша пшеничная рассыпчатая <i>пшеничная крупа, масло сливочное, соль поваренная</i>	ККал-103, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
100	Каша пшеничная рассыпчатая <i>пшеничная крупа, масло сливочное, соль поваренная</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
60	Овощи отварные <i>свекла, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <i>свекла, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	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 <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-668, Белки-22, Жиры-28, У/в-107
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <i>яблоко, апельсин</i>	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 <i>картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	ККал-130, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
150	Суп из овощей <i>картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	ККал-97, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
80	Котлеты из говядины <i>говядина (бесскостная), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	ККал-211, Белки-10, Жиры-15, У/в-13
60	Котлеты из говядины <i>говядина (бесскостная), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	ККал-159, Белки-8, Жиры-11, У/в-10
130	Картофель отварной с маслом <i>картофель, масло сливочное, соль поваренная</i>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <i>картофель, масло сливочное, соль поваренная</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
60	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, помидор-наста, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, помидор-наста, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	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 <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	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 <i>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль поваренная</i>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	Суп молочный с крупой <i>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль поваренная</i>	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 варенные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	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