

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	ш. ден. (белки), белки (г), углеводов (г), жиров (г) (мл), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Каши «Дружба» <small>каши (рис, пшено, овсян, ячмень), молоко, сливочное, сахар, ванилин</small>	ККал-187, Белки-3, Жиры-5, Угл-23
150	Каши «Дружба» <small>каши (рис, пшено, овсян, ячмень), молоко, сливочное, сахар, ванилин</small>	ККал-150, Белки-4, Жиры-4, Угл-21
40	Хлеб пшеничный формовой <small>пшеница, мука, дрожжи, сахар, соль</small>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, Угл-17
30	Хлеб пшеничный формовой <small>пшеница, мука, дрожжи, сахар, соль</small>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, Угл-13
5	Масло сливочное (порциями) <small>масло сливочное</small>	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый (порциями) <small>сыр полутвердый</small>	ККал-17, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр полутвердый (порциями) <small>сыр полутвердый</small>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар, сливки, кофе, ванилин</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, Угл-14
180	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар, сливки, кофе, ванилин</small>	ККал-88, Белки-3, Жиры-2, Угл-13
Итого за Завтрак		
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <small>фрукты свежие</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		
Обед		
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем <small>картофель, макароны, морковь, лук, сливочное, молоко, соль, ванилин</small>	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, Угл-15
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем <small>картофель, макароны, морковь, лук, сливочное, молоко, соль, ванилин</small>	ККал-76, Белки-2, Жиры-2, Угл-11
80	Бифитекс рубленый паровой <small>говядина (рубленая), лук, морковь, соль, ванилин</small>	ККал-136, Белки-8, Жиры-8, Угл-5
60	Бифитекс рубленый паровой <small>говядина (рубленая), лук, морковь, соль, ванилин</small>	ККал-117, Белки-6, Жиры-6, Угл-4
130	Каши гречневая рассыпчатая <small>гречка, вода, сливочное, сахар, ванилин</small>	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, Угл-32
110	Каши гречневая рассыпчатая <small>гречка, вода, сливочное, сахар, ванилин</small>	ККал-155, Белки-7, Жиры-5, Угл-27
60	Икра свекольная <small>свекла, лук, растительное, картофель, молоко, соль, ванилин</small>	ККал-10, Белки-1, Жиры-1, Угл-6
40	Икра свекольная <small>свекла, лук, растительное, картофель, молоко, соль, ванилин</small>	ККал-26, Жиры-2, Угл-1
50	Хлеб ржаной <small>ржаная мука, дрожжи, сахар, соль</small>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, Угл-24
40	Хлеб ржаной <small>ржаная мука, дрожжи, сахар, соль</small>	ККал-97, Белки-3, Угл-20
180	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, Угл-14
150	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, Угл-12
Итого за Обед		
Полдник		
70	Булочка дорожная <small>мука пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (песок), яйца, масло растительное, соль, ванилин, орехи</small>	ККал-196, Белки-6, Жиры-9, Угл-31
60	Булочка дорожная <small>мука пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (песок), яйца, масло растительное, соль, ванилин, орехи</small>	ККал-168, Белки-5, Жиры-8, Угл-26
180	Кисломолочный напиток (кефир) <small>кефир</small>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, Угл-7
150	Кисломолочный напиток (кефир) <small>кефир</small>	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, Угл-6
Итого за Полдник		
Ужин		
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе <small>рыба, филе, сметана, яйца, лук, пшеничная, молоко, соль, ванилин</small>	ККал-184, Белки-6, Жиры-7, Угл-12
60	Рыба, запеченная в сметанном соусе <small>рыба, филе, сметана, яйца, лук, пшеничная, молоко, соль, ванилин</small>	ККал-138, Белки-4, Жиры-5, Угл-9
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль, ванилин</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, Угл-31
110	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль, ванилин</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, Угл-26
60	Овощи отварные <small>свекла, масло растительное, соль, ванилин</small>	ККал-10, Жиры-2, Угл-5
40	Овощи отварные <small>свекла, масло растительное, соль, ванилин</small>	ККал-27, Жиры-1, Угл-3
200	Чай с сахаром <small>чай (песок), сахар</small>	ККал-28, Угл-8
180	Чай с сахаром <small>чай (песок), сахар</small>	ККал-25, Угл-7
30	Хлеб пшеничный формовой <small>пшеница, мука, дрожжи, сахар, соль</small>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, Угл-13
25	Хлеб пшеничный формовой <small>пшеница, мука, дрожжи, сахар, соль</small>	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, Угл-11
Итого за Ужин		
Итого за день		

