

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамин А (мг), витамин С (мг)
Завтрак		
120	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, молоко створоженое, соль, подорожник</i>	ККал-180, Белки-5, Жиры-4, У/в-27
90	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, молоко створоженое, соль, подорожник</i>	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-20
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр полутвердый	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
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		
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <i>яблоки, апельсины</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		
Обед		
200	Суп крестьянский с крупой <i>картофель, белокочанная капуста, морковь, лук репчатый, пшеничная крупа, сметана, масло подсолнечное, соль, йодированная</i>	ККал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-20
150	Суп крестьянский с крупой <i>картофель, белокочанная капуста, морковь, лук репчатый, пшеничная крупа, сметана, масло подсолнечное, соль, йодированная</i>	ККал-85, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
80	Птица отварная <i>курица, лук репчатый, соль, йодированная</i>	ККал-205, Белки-6, Жиры-9, У/в-20
60	Птица отварная <i>курица, лук репчатый, соль, йодированная</i>	ККал-154, Белки-4, Жиры-6, У/в-15
130	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль, йодированная</i>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль, йодированная</i>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Овощи отварные <i>свекла, масло подсолнечное, соль, йодированная</i>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <i>свекла, масло подсолнечное, соль, йодированная</i>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
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 <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		
Полдник		
80	Ватрушки с творожным фаршем <i>мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль, йодированная, дрожжи сухие</i>	ККал-167, Белки-5, Жиры-10, У/в-41
60	Ватрушки с творожным фаршем <i>мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль, йодированная, дрожжи сухие</i>	ККал-125, Белки-4, Жиры-7, У/в-31
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		
Ужин		
200	Суп молочный с крупой <i>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль, йодированная</i>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	Суп молочный с крупой <i>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль, йодированная</i>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
49	Яйца вареные	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
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
Итого за Ужин		
Итого за день		

