

ДС284 Основная

Порядк (с)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), Белки (г), Углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Пани из овсяных хлопьев Творог со сметаной	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-16 <small>сметана, соль, ванилин</small>
150	Пани из овсяных хлопьев Творог со сметаной	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19 <small>сметана, соль, ванилин</small>
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
35	Хлеб пшеничный формовой	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Сырок сметанный	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Сырок сметанный	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак ККал-728, Белки-24, Жиры-25, У/в-103		
Завтрак 2		
160	Пани сливочная фруктовые и ягоды	ККал-91, Белки-1, У/в-16
150	Пани сливочная фруктовые и ягоды	ККал-85, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2 ККал-176, Белки-2, У/в-31		
Обед		
200	Суп картофельный с грибами	ККал-152, Белки-10, Жиры-10, У/в-15 <small>картофель, морковь, лук, сметана, сливочное масло, специи, соль</small>
150	Суп картофельный с грибами	ККал-114, Белки-7, Жиры-8, У/в-11 <small>картофель, морковь, лук, сметана, сливочное масло, специи, соль</small>
80	Печенье соевое диетическое	ККал-169, Белки-8, Жиры-12, У/в-13 <small>соевый мука, сахар, сливочное масло, специи, соль, ванилин</small>
60	Печенье соевое диетическое	ККал-127, Белки-6, Жиры-9, У/в-10 <small>соевый мука, сахар, сливочное масло, специи, соль, ванилин</small>
130	Пани пшеничная рассыпчатая	ККал-111, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
110	Пани пшеничная рассыпчатая	ККал-94, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
60	Галушки картофельные	ККал-76, Белки-1, Жиры-2, У/в-6 <small>картофель, сметана, соль, специи</small>
40	Галушки картофельные	ККал-51, Белки-1, Жиры-2, У/в-4 <small>картофель, сметана, соль, специи</small>
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 фруктов	ККал-58, У/в-14
150	Компот из фруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед ККал-1 218, Белки-47, Жиры-51, У/в-168		
Полдник		
50	Печенье	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
20	Печенье	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
200	Сладкое соевый напиток (кефир)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
180	Сладкое соевый напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник ККал-493, Белки-16, Жиры-17, У/в-67		
Ужин		
120	Соевый салат с овощами	ККал-187, Белки-6, Жиры-16, У/в-24 <small>соевый мука, морковь, лук, специи, соль, ванилин</small>
50	Соевый салат с овощами	ККал-35, Белки-3, Жиры-3, У/в-8 <small>соевый мука, морковь, лук, специи, соль, ванилин</small>
25	Соевый салат с овощами	ККал-18, Белки-2, Жиры-2, У/в-4 <small>соевый мука, морковь, лук, специи, соль, ванилин</small>
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
25	Хлеб пшеничный формовой	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
100	Фрукты свежие	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие	ККал-90, Белки-1, У/в-20
200	Сырок сметанный	ККал-28, У/в-8
80	Сырок сметанный	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин ККал-636, Белки-19, Жиры-24, У/в-120		
Итого за день ККал-3 251, Белки-108, Жиры-117, У/в-489		

