

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
120	Запеканка из творога <small>творог, маковая крупа, сахар (песок), яйца, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-187, Белки-6, Жиры-16, У/в-24
100	Запеканка из творога <small>творог, маковая крупа, сахар (песок), яйца, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-156, Белки-5, Жиры-13, У/в-20
50	Соус молочный <small>молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок)</small>	ККал-56, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
30	Соус молочный <small>молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок)</small>	ККал-34, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-620, Белки-17, Жиры-39, У/в-84
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
200	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
150	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
80	Оладьи из печени по-кунцевски <small>печень говяжья, мука пшеничная, яйца, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-228, Белки-5, Жиры-2, У/в-5
60	Оладьи из печени по-кунцевски <small>печень говяжья, мука пшеничная, яйца, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-171, Белки-4, Жиры-1, У/в-4
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
50	Огурец свежий	ККал-6, У/в-1
40	Огурец свежий	ККал-5, У/в-1
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, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 151, Белки-24, Жиры-21, У/в-159
Полдник		
70	Булочка домашняя <small>мука пшеничная, мажко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйца, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-203, Белки-6, Жиры-10, У/в-39
60	Булочка домашняя <small>мука пшеничная, мажко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйца, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-174, Белки-5, Жиры-9, У/в-34
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-472, Белки-16, Жиры-24, У/в-80
Ужин		
200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
150	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	Кофейный напиток с молоком, сахар (песок), кофейный напиток	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Кофейный напиток с молоком, сахар (песок), кофейный напиток	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-686, Белки-31, Жиры-28, У/в-98
Итого за день		ККал-3 024, Белки-90, Жиры-113, У/в-442