

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<b>Суп молочный с крупой</b> <i>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
35	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
13	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-466, Белки-14, Жиры-17, У/в-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <i>яблоки, апельсины</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<u>Обед</u>		
200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
80	<b>Котлеты из говядины</b> <i>говядина (бескостная), хлеб пшеничный в с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-211, Белки-10, Жиры-15, У/в-13
130	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
50	<b>Огурец свежий</b>	ККал-6, У/в-1
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-627, Белки-19, Жиры-26, У/в-81
<u>Полдник</u>		
50	<b>Пряник</b>	ККал-181, Белки-1, У/в-29
200	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-287, Белки-7, Жиры-5, У/в-37
<u>Ужин</u>		
80	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b> <i>минтай филе, сметана, яйцо, сыр, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль йодированная</i>	ККал-184, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
130	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <i>пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-163, Белки-6, Жиры-7, У/в-33
50	<b>Кабачки припущенные</b> <i>кабачки, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-27, Белки-1, Жиры-2, У/в-9
50	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-523, Белки-17, Жиры-18, У/в-83
<b>Итого за день</b>		ККал-1 998, Белки-59, Жиры-67, У/в-270