

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Биточки рыбные <i>минтай филе, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-90, Белки-5, Жиры-6, У/в-8
130	Картофель отварной с маслом <i>картофель, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
35	Хлеб пшеничный формовой	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-378, Белки-11, Жиры-15, У/в-62
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <i>яблоки, апельсины</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
200	Суп картофельный вегетарианский <i>картофель, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, перец болгарский, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	ККал-109, Белки-3, Жиры-6, У/в-8
80	Гуляши из отварной говядины <i>говядина (бескостная), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная</i>	ККал-191, Белки-7, Жиры-6, У/в-14
130	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
50	Икра кабачковая <i>кабачки, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-709, Белки-20, Жиры-20, У/в-92
Полдник		
70	Крендель сахарный <i>мука пшеничная, молоко, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная, орехи сухие</i>	ККал-183, Белки-7, Жиры-7, У/в-29
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-278, Белки-12, Жиры-12, У/в-36
Ужин		
200	Каша рисовая молочная жидкая <i>молоко, рис, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</i>	ККал-289, Белки-6, Жиры-9, У/в-30
35	Хлеб пшеничный формовой	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-484, Белки-20, Жиры-20, У/в-59
Итого за день		ККал-1 944, Белки-65, Жиры-68, У/в-270

