

## ДС284 Основная

| Выход (г)                 | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u>            |  |   |
| 120                       | <b>Запеканка из творога</b><br><i>творог, манная крупа, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная</i>                       | ККал-187, Белки-6, Жиры-16, У/в-24  |
| 50                        | <b>Соус молочный</b><br><i>молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок)</i>  | ККал-56, Белки-2, Жиры-3, У/в-5   |
| 40                        | <b>Хлеб пшеничный формовой</b>   | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17  |
| 5                         | <b>Масло сливочное (порциями)</b>  | ККал-37, Жиры-4   |
| 200                       | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар (песок), чай черный</i>   | ККал-28, У/в-8  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  | ККал-405, Белки-11, Жиры-24, У/в-54   |
| <u>Завтрак 2</u>          |  |   |
| 100                       | <b>Фрукты свежие</b><br><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>Щи из свежей капусты с картофелем</b><br><i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i> | ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12  |
| 80                        | <b>Оладьи из печени по-кунцевски</b><br><i>печень говяжья, мука пшеничная, яйцо, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>                   | ККал-228, Белки-5, Жиры-2, У/в-5  |
| 130                       | <b>Картофель отварной с маслом</b><br><i>картофель, масло сливочное, соль йодированная</i>   | ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31   |
| 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><br><i>сухофрукты, сахар (песок)</i>   | ККал-58, У/в-14   |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | ККал-644, Белки-14, Жиры-12, У/в-87   |
| <u>Полдник</u>            |  |   |
| 70                        | <b>Булочка домашняя</b><br><i>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль йодированная, дрожжи сухие</i>                    | ККал-203, Белки-6, Жиры-10, У/в-39  |
| 180                       | <b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>   | ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | ККал-298, Белки-11, Жиры-15, У/в-46   |
| <u>Ужин</u>               |  |   |
| 200                       | <b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b><br><i>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</i>   | ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26   |
| 40                        | <b>Хлеб пшеничный формовой</b>   | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17  |
| 49                        | <b>Яйца вареные</b>  | ККал-26, Белки-8, Жиры-7  |
| 200                       | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>  | ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |  | ККал-410, Белки-21, Жиры-19, У/в-57   |
| <b>Итого за день</b>      |  | ККал-1 852, Белки-59, Жиры-71, У/в-265                                      |