

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Рыба, тушенная в томате с овощами <i>минтай филе, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-101, Белки-6, Жиры-7, У/в-13
120	Каша пшеничная рассыпчатая <i>пшеничная крупа, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-103, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
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-342, Белки-13, Жиры-16, У/в-54
<u>Завтрак 2</u>		
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
<u>Обед</u>		
200	Борщ летний <i>картофель, свекла, капуста белокочанная, перец болгарский, лук репчатый, сметана, морковь, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
200	Плов из говядины <i>говядина (бескостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	ККал-350, Белки-10, Жиры-18, У/в-37
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-646, Белки-17, Жиры-24, У/в-82
<u>Полдник</u>		
70	Пирожок печеный с яблоками <i>мука пшеничная, яблоки, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-23
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-276, Белки-12, Жиры-11, У/в-30
<u>Ужин</u>		
200	Суп молочный с крупой <i>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
50	Хлеб пшеничный формовой	ККал-121, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
207	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-421, Белки-12, Жиры-10, У/в-55
Итого за день		ККал-1 780, Белки-56, Жиры-62, У/в-242

