

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</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
35	Хлеб пшеничный формовой	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый (порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-466, Белки-14, Жиры-17, У/в-48
<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 с капустой и картофелем <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	Котлеты из говядины <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	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
50	Огурец свежий	ККал-6, У/в-1
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-627, Белки-19, Жиры-26, У/в-81
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	ККал-181, Белки-1, У/в-29
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-287, Белки-7, Жиры-5, У/в-37
<u>Ужин</u>		
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе <i>минтай филе, сметана, яйцо, сыр, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль йодированная</i>	ККал-184, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
130	Каша пшеничная рассыпчатая <i>пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-163, Белки-6, Жиры-7, У/в-33
50	Кабачки припущенные <i>кабачки, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-27, Белки-1, Жиры-2, У/в-9
50	Хлеб пшеничный формовой	ККал-121, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
200	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-523, Белки-17, Жиры-18, У/в-83
Итого за день		ККал-1 998, Белки-59, Жиры-67, У/в-270