

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 <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водородная</small>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
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 <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-701, Белки-21, Жиры-23, У/в-75
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	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 <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водородная</small>	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
150	Борщ с капустой и картофелем <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водородная</small>	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
80	Котлеты из говядины <small>говядина (безкостная), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-211, Белки-10, Жиры-15, У/в-13
60	Котлеты из говядины <small>говядина (безкостная), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-159, Белки-8, Жиры-11, У/в-10
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
50	Помидор свежий	ККал-9, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
50	Помидор свежий	ККал-9, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 129, Белки-35, Жиры-47, У/в-149
<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
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-367, Белки-11, Жиры-9, У/в-43
<u>Ужин</u>		
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе <small>минтай филе, сметана, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, сыр, соль водородная</small>	ККал-184, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
130	Каша пшеничная рассыпчатая <small>пшено, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-163, Белки-6, Жиры-7, У/в-33
50	Кабачки припущенные <small>кабачки, масло сливочное, соль водородная</small>	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 <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-523, Белки-17, Жиры-18, У/в-83
Итого за день		ККал-2 815, Белки-86, Жиры-98, У/в-371

