

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
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	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-397, Белки-13, Жиры-17, У/в-49
<u>Завтрак 2</u>		
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-57, Белки-1, У/в-10
Итого за Завтрак 2		ККал-57, Белки-1, У/в-10
<u>Обед</u>		
200	Суп из овощей <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-130, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
80	Тефтели из говядины в молочном соусе <small>говядина (бескостная), молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль йодированная</small>	ККал-223, Белки-14, Жиры-19, У/в-14
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
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 <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-676, Белки-23, Жиры-28, У/в-95
<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>		
120	Вареники ленивые со сметаной <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-224, Белки-7, Жиры-14, У/в-29
35	Хлеб пшеничный формовой	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-488, Белки-15, Жиры-19, У/в-79
Итого за день		ККал-1 905, Белки-59, Жиры-69, У/в-270