

## ДС284 Основная

| Выход<br>(г)              | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u>            |  |  |
| 120                       | <b>Омлет натуральный</b><br><i>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | ККал-158, Белки-4, Жиры-5, У/в-3   |
| 50                        | <b>Огурец свежий</b>   | ККал-6, У/в-1  |
| 35                        | <b>Хлеб пшеничный формовой</b>   | ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15   |
| 5                         | <b>Масло сливочное (порциями)</b>  | ККал-37, Жиры-4  |
| 13                        | <b>Сыр полутвердый (порциями)</b>  | ККал-47, Белки-3, 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-361, Белки-10, Жиры-14, У/в-27  |
| <u>Завтрак 2</u>          |  |  |
| 180                       | <b>Соки овощные, фруктовые и<br/>ягодные</b>   | ККал-102, Белки-1, У/в-18  |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | ККал-102, Белки-1, У/в-18  |
| <u>Обед</u>               |  |  |
| 200                       | <b>Суп картофельный с бобовыми</b><br><i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19  |
| 70                        | <b>Котлеты из птицы припущенные</b><br><i>куры, молоко, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | ККал-129, Белки-8, Жиры-8, У/в-23  |
| 130                       | <b>Макаронные изделия отварные</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>  | ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29  |
| 50                        | <b>Помидор свежий</b>  | ККал-9, Белки-1, Жиры-1, У/в-2   |
| 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-643, Белки-24, Жиры-19, У/в-111   |
| <u>Полдник</u>            |  |  |
| 70                        | <b>Булочка дорожная</b><br><i>мука пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>                                    | ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31  |
| 180                       | <b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>   | ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | ККал-291, Белки-11, Жиры-14, У/в-38  |
| <u>Ужин</u>               |  |  |
| 150                       | <b>Рагу из овощей</b><br><i>картофель, капуста белокочанная, кабачки, морковь, лук репчатый, перец болгарский, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная</i> | ККал-253, Белки-5, Жиры-12, У/в-37   |
| 30                        | <b>Хлеб пшеничный формовой</b>   | ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13   |
| 100                       | <b>Фрукты свежие</b><br><i>яблоки, апельсины</i>   | ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21   |
| 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-508, Белки-13, Жиры-17, У/в-85  |
| <b>Итого за день</b>      |  | ККал-1 905, Белки-59, Жиры-64, У/в-279   |