

# ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	<b>Биточки рыбные</b> <small>минтай филе, молоко, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-90, Белки-5, Жиры-6, У/в-8
60	<b>Биточки рыбные</b> <small>минтай филе, молоко, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-68, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
130	<b>Картофель отварной с маслом</b> <small>картофель, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	<b>Картофель отварной с маслом</b> <small>картофель, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
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
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
150	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-21, У/в-6
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-583, Белки-17, Жиры-23, У/в-100
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<u>Обед</u>		
200	<b>Суп картофельный вегетарианский</b> <small>картофель, капуста белокочанная, перец болгарский, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-109, Белки-3, Жиры-6, У/в-8
150	<b>Суп картофельный вегетарианский</b> <small>картофель, капуста белокочанная, перец болгарский, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-82, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
80	<b>Гуляш из отварной говядины</b> <small>говядина (бескостная), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная</small>	ККал-191, Белки-7, Жиры-6, У/в-14
60	<b>Гуляш из отварной говядины</b> <small>говядина (бескостная), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная</small>	ККал-143, Белки-5, Жиры-5, У/в-11
130	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
110	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
50	<b>Икра кабачковая</b> <small>кабачки, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
40	<b>Икра кабачковая</b> <small>кабачки, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-28, Жиры-2, У/в-2
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1 272, Белки-35, Жиры-35, У/в-168
<u>Полдник</u>		
70	<b>Крендель сахарный</b> <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие</small>	ККал-183, Белки-7, Жиры-7, У/в-29
50	<b>Крендель сахарный</b> <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие</small>	ККал-131, Белки-5, Жиры-5, У/в-21
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-489, Белки-21, Жиры-21, У/в-63
<u>Ужин</u>		
200	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b> <small>рис, молоко, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</small>	ККал-289, Белки-6, Жиры-9, У/в-30
35	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
49	<b>Яйца вареные</b>	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), ваниль-порошок</small>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-484, Белки-20, Жиры-20, У/в-59
<b>Итого за день</b>		ККал-2 923, Белки-95, Жиры-100, У/в-411

