

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	<b>Запеканка из творога с рисом</b> <i>творог, молоко, рис, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-179, Белки-12, Жиры-12, У/в-38
100	<b>Запеканка из творога с рисом</b> <i>творог, молоко, рис, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-149, Белки-10, Жиры-10, У/в-31
50	<b>Соус молочный сладкий</b> <i>молоко, сахар (песок), масло сливочное, мука пшеничная</i>	ККал-35, Белки-3, Жиры-3, У/в-8
30	<b>Соус молочный сладкий</b> <i>молоко, сахар (песок), масло сливочное, мука пшеничная</i>	ККал-21, Белки-2, Жиры-2, У/в-5
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-659, Белки-36, Жиры-37, У/в-122
<u>Завтрак 2</u>		
180	<b>Соки овощные, фруктовые и 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>Свекольник</b> <i>свекла, картофель, яйцо, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
150	<b>Свекольник</b> <i>свекла, картофель, яйцо, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
200	<b>Жаркое по – домашнему</b> <i>картофель, говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-378, Белки-10, Жиры-15, У/в-34
150	<b>Жаркое по – домашнему</b> <i>картофель, говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-284, Белки-7, Жиры-12, У/в-25
50	<b>Помидор свежий</b>	ККал-9, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
40	<b>Помидор свежий</b>	ККал-7, Жиры-1, У/в-1
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> <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1 244, Белки-32, Жиры-51, У/в-155
<u>Полдник</u>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <i>яблоки, апельсины</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
25	<b>Печенье</b>	ККал-104, Белки-2, Жиры-2, У/в-19
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-374, Белки-13, Жиры-12, У/в-53
<u>Ужин</u>		
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <i>молоко, пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-227, Белки-9, Жиры-9, У/в-39
50	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-376, Белки-13, Жиры-11, У/в-68
<b>Итого за день</b>		ККал-2 755, Белки-95, Жиры-111, У/в-416