

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями <small>макароны, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль водородная</small>	ККал-159, Белки-6, Жиры-6, У/в-21
150	Суп молочный с макаронными изделиями <small>макароны, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль водородная</small>	ККал-119, Белки-4, Жиры-5, У/в-16
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		ККал-571, Белки-19, Жиры-21, У/в-80
<u>Завтрак 2</u>		
180	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-102, Белки-1, У/в-18
Итого за Завтрак 2		ККал-102, Белки-1, У/в-18
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с крупой <small>картофель, лук репчатый, морковь, макара крупа, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
150	Суп картофельный с крупой <small>картофель, лук репчатый, морковь, макара крупа, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
200	Перец, фаршированный мясом и рисом <small>перец болгарский, помидор (бисквитный), лук репчатый, рис, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль водородная</small>	ККал-326, Белки-13, Жиры-20, У/в-35
150	Перец, фаршированный мясом и рисом <small>перец болгарский, помидор (бисквитный), лук репчатый, рис, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль водородная</small>	ККал-245, Белки-10, Жиры-15, У/в-26
50	Помидор свежий	ККал-9, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
40	Помидор свежий	ККал-7, Жиры-1, У/в-1
40	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-1137, Белки-35, Жиры-45, У/в-160
<u>Полдник</u>		
100	Фрукты свежие <small>яблоко, апельсин</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
25	Печенье	ККал-104, Белки-2, Жиры-2, У/в-19
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-374, Белки-13, Жиры-12, У/в-53
<u>Ужин</u>		
80	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом <small>мясной фарш, макароны, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, сыр, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-209, Белки-10, Жиры-14, У/в-25
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
200	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-479, Белки-17, Жиры-24, У/в-70
Итого за день		ККал-2663, Белки-85, Жиры-102, У/в-381

Выполнил

Бура Татьяна
Александровна