

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
120	Капуста тушеная	ККал-152, Белки-3, Жиры-5, У/в-13
	<small>капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная, соль йодированная</small>	
100	Капуста тушеная	ККал-126, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
	<small>капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная, соль йодированная</small>	
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый (порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
	<small>сахар (песок), чай черный</small>	
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
	<small>сахар (песок), чай черный</small>	
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-514, Белки-19, Жиры-25, У/в-52
<b>Завтрак 2</b>		
100	Фрукты свежие	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
	<small>яблоки, апельсины</small>	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Обед</b>		
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
	<small>картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-76, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
	<small>картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	
80	Птица, тушеная	ККал-184, Белки-4, Жиры-8, У/в-8
	<small>куры, сметана, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</small>	
60	Птица, тушеная	ККал-138, Белки-3, Жиры-6, У/в-6
	<small>куры, сметана, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</small>	
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
	<small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</small>	
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
	<small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</small>	
50	Помидор свежий	ККал-9, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
40	Помидор свежий	ККал-7, Жиры-1, У/в-1
50	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	ККал-58, У/в-14
	<small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
	<small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1 078, Белки-24, Жиры-31, У/в-146
<b>Полдник</b>		
80	Ватрушки с творожным фаршем	ККал-167, Белки-5, Жиры-10, У/в-41
	<small>мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</small>	
60	Ватрушки с творожным фаршем	ККал-125, Белки-4, Жиры-7, У/в-31
	<small>мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная, дрожжи сухие</small>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-467, Белки-18, Жиры-26, У/в-85
<b>Ужин</b>		
200	Каша «Дружба»	ККал-208, Белки-5, Жиры-6, У/в-28
	<small>молоко, рис, пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	
150	Каша «Дружба»	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
	<small>молоко, рис, пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	
50	Хлеб пшеничный формовой	ККал-121, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
200	Молоко кипяченое	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-9
180	Молоко кипяченое	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-731, Белки-26, Жиры-23, У/в-96
<b>Итого за день</b>		ККал-2 885, Белки-89, Жиры-106, У/в-400