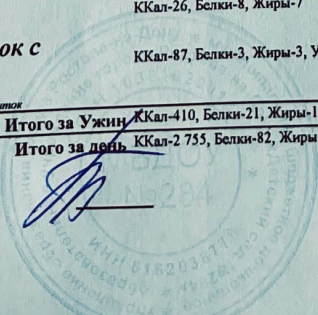


ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
120	Запеканка из творога <i>творог, манная крупа, сахар (несок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-187, Белки-6, Жиры-16, У/в-24
100	Запеканка из творога <i>творог, манная крупа, сахар (несок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-156, Белки-5, Жиры-13, У/в-20
50	Соус молочный <i>молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (несок)</i>	ККал-56, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
30	Соус молочный <i>молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (несок)</i>	ККал-34, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром <i>сахар (несок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром <i>сахар (несок), чай черный</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-620, Белки-17, Жиры-39, У/в-84
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <i>яблоки, апельсины</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
200	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</i>	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
150	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</i>	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
80	Оладьи из печени по-кунцевски <i>печень говяжья, яйцо, мука пшеничная, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-228, Белки-5, Жиры-2, У/в-5
60	Оладьи из печени по-кунцевски <i>печень говяжья, яйцо, мука пшеничная, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-171, Белки-4, Жиры-1, У/в-4
130	Картофель отварной с маслом <i>картофель, масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <i>картофель, масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
50	Помидор свежий	ККал-9, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
50	Помидор свежий	ККал-9, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
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 <i>сухофрукты, сахар (несок)</i>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар (несок)</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 158, Белки-26, Жиры-23, У/в-161
Полдник		
70	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, молоко, сахар (несок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль водированная, дрожжи сухие</i>	ККал-203, Белки-6, Жиры-10, У/в-39
60	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, молоко, сахар (несок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль водированная, дрожжи сухие</i>	ККал-174, Белки-5, Жиры-9, У/в-34
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-472, Белки-16, Жиры-24, У/в-80
Ужин		
200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <i>молоко, геркулес, сахар (несок), масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар (несок), кофейный напиток</i>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-410, Белки-21, Жиры-19, У/в-57
Итого за день		ККал-2 755, Белки-82, Жиры-106, У/в-403



ДС284 Основная

Видовая (1)	Наименование блюда	на 100г. продукта, Белки (г), углеводы (г), жиры (г) (2+3+4), энергетическая (ккал) (5)
Завтрак		
120	Запеканка из творога <small>творог, яйца, сахар (песок), яйца, сливки (сметана), сметана, масло подсолнечное, соль поваренная</small>	ККал-187, Белки-6, Жиры-16, Уг-24
100	Запеканка из творога <small>творог, яйца, сахар (песок), яйца, сливки (сметана), сметана, масло подсолнечное, соль поваренная</small>	ККал-156, Белки-5, Жиры-13, Уг-20
50	Соус молочный <small>молоко, яйца, сливки (сметана), масло сливочное, сахар (песок)</small>	ККал-56, Белки-2, Жиры-3, Уг-3
30	Соус молочный <small>молоко, яйца, сливки (сметана), масло сливочное, сахар (песок)</small>	ККал-54, Белки-1, Жиры-2, Уг-3
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, Уг-47
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром <small>чай (песок), чай (песок)</small>	ККал-28, Уг-4
180	Чай с сахаром <small>чай (песок), чай (песок)</small>	ККал-25, Уг-7
Итого за Завтрак		ККал-620, Белки-17, Жиры-59, Уг-84
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, Уг-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, Уг-21
Обед		
200	Щи из свежей капусты с картофелем <small>картофель, капуста, морковь, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, мякоть свиная, соль поваренная</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, Уг-12
150	Щи из свежей капусты с картофелем <small>картофель, капуста, морковь, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, мякоть свиная, соль поваренная</small>	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, Уг-9
80	Оладьи из печени по-купецки <small>печень свиная, яйца, мука пшеничная, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, соль поваренная</small>	ККал-228, Белки-5, Жиры-2, Уг-5
60	Оладьи из печени по-купецки <small>печень свиная, яйца, мука пшеничная, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, соль поваренная</small>	ККал-171, Белки-4, Жиры-1, Уг-4
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль поваренная</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, Уг-31
110	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль поваренная</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, Уг-26
50	Помидор свежий	ККал-9, Белки-1, Жиры-1, Уг-2
50	Помидор свежий	ККал-9, Белки-1, Жиры-1, Уг-2
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, Уг-24
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, Уг-20
180	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, Уг-14
150	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, Уг-12
Итого за Обед		ККал-1 178, Белки-26, Жиры-23, Уг-161
Полдник		
70	Булочка домашняя <small>яйца, мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйца, соль поваренная, дрожжи (песок)</small>	ККал-203, Белки-6, Жиры-10, Уг-39
60	Булочка домашняя <small>яйца, мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйца, соль поваренная, дрожжи (песок)</small>	ККал-174, Белки-5, Жиры-9, Уг-34
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-5, Уг-7
Итого за Полдник		ККал-472, Белки-16, Жиры-24, Уг-80
Ужин		
200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, сахар (песок), сахар (песок), масло сливочное, соль поваренная</small>	ККал-206, Белки-7, Жиры-8, Уг-26
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, Уг-17
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-47, Белки-3, Жиры-3, Уг-14
Итого за Ужин		ККал-410, Белки-21, Жиры-19, Уг-57
Итого за день		ККал-2 755, Белки-82, Жиры-106, Уг-403