

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водородная</small>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водородная</small>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
150	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-21, У/в-6
Итого за Завтрак		ККал-649, Белки-23, Жиры-22, У/в-77
<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 фрикадельками <small>картофель, говядина (безкостная), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, яйцо, томат-паста, соль водородная</small>	ККал-152, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
150	Суп картофельный с фрикадельками <small>картофель, говядина (безкостная), морковь, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, томат-паста, соль водородная</small>	ККал-114, Белки-7, Жиры-8, У/в-11
80	Печень, тушенная в соусе сметанном <small>печень говяжья, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль водородная, масло сливочное</small>	ККал-155, Белки-4, Жиры-6, У/в-19
60	Печень, тушенная в соусе сметанном <small>печень говяжья, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль водородная, масло сливочное</small>	ККал-116, Белки-3, Жиры-5, У/в-14
130	Каша гречневая <small>гречневая крупа, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
110	Каша гречневая <small>гречневая крупа, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-155, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
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, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 266, Белки-46, Жиры-44, У/в-196
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
20	Печенье	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-493, Белки-16, Жиры-17, У/в-67
<u>Ужин</u>		
120	Сырники из творога запеченные <small>творог, мука пшеничная, сахар (песок), масло подсолнечное, яйцо, сметана</small>	ККал-231, Белки-4, Жиры-13, У/в-24
30	Соус сметанный <small>молоко, сметана, мука пшеничная, сахар (песок)</small>	ККал-22, Жиры-2, У/в-2
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
180	Молоко кипяченое	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-539, Белки-14, Жиры-22, У/в-72
Итого за день		ККал-3 049, Белки-100, Жиры-105, У/в-430