

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), соль водородная</small>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
35	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
13	<b>Сыр полутвердый</b>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	<b>Кофейный напиток с</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	<b>Кофейный напиток с</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-701, Белки-21, Жиры-23, У/в-75
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<u>Обед</u>		
200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <small>свекла, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водородная</small>	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
150	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <small>свекла, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водородная</small>	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
80	<b>Котлеты из говядины</b> <small>говядина (безкостная), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-211, Белки-10, Жиры-15, У/в-13
60	<b>Котлеты из говядины</b> <small>говядина (безкостная), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-159, Белки-8, Жиры-11, У/в-10
130	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
50	<b>Огурец свежий</b>	ККал-6, У/в-1
40	<b>Огурец свежий</b>	ККал-5, 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</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1 122, Белки-33, Жиры-45, У/в-147
<u>Полдник</u>		
50	<b>Пряник</b>	ККал-181, Белки-1, У/в-29
200	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
150	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-367, Белки-11, Жиры-9, У/в-43
<u>Ужин</u>		
80	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b> <small>рыбной филе, сметана, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, сыр, соль водородная</small>	ККал-184, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
130	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <small>пшено, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-163, Белки-6, Жиры-7, У/в-33
50	<b>Кабачки припущенные</b> <small>кабачки, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-27, Белки-1, Жиры-2, У/в-9
50	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-21
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай зеленый</small>	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-523, Белки-17, Жиры-18, У/в-83
<b>Итого за день</b>		ККал-2 808, Белки-84, Жиры-96, У/в-369