

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	мл. жира (жироз), белки (б), углеводы (г), витаминизация (вт), витаминизация (вт)
<b>Завтрак</b>		
120	<b>Запеканка из творога</b> <i>творог, яйца, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-187, Белки-6, Жиры-16, У/в-24
100	<b>Запеканка из творога</b> <i>творог, яйца, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-156, Белки-5, Жиры-13, У/в-20
50	<b>Соус молочный</b> <i>молоко, яйца, сметана, масло сливочное, сахар (песок)</i>	ККал-56, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
30	<b>Соус молочный</b> <i>молоко, яйца, сметана, масло сливочное, сахар (песок)</i>	ККал-14, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
38	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
201	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-24, У/в-8
181	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-615, Белки-17, Жиры-39, У/в-83
<b>Завтрак 2</b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <i>яблоко</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-20
<b>Обед</b>		
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
83	<b>Оладьи из печени по-купецки</b> <i>печень, яйца, яйцо, мука пшеничная, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-217, Белки-5, Жиры-2, У/в-5
62	<b>Оладьи из печени по-купецки</b> <i>печень, яйца, яйцо, мука пшеничная, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-177, Белки-4, Жиры-1, У/в-4
130	<b>Картофель отварной с маслом</b> <i>картофель, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	<b>Картофель отварной с маслом</b> <i>картофель, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
50	<b>Огурец свежий</b>	ККал-6, У/в-1
40	<b>Огурец свежий</b>	ККал-5, У/в-1
49	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-119, Белки-4, У/в-24
39	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-94, Белки-3, У/в-19
180	<b>Компот из смеси</b> <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси</b> <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1161, Белки-24, Жиры-20, У/в-158
<b>Полдник</b>		
70	<b>Булочка домашняя</b> <i>мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	ККал-203, Белки-6, Жиры-10, У/в-39
60	<b>Булочка домашняя</b> <i>мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло подсолнечное, масло сливочное, яйцо, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	ККал-174, Белки-5, Жиры-9, У/в-34
181	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-473, Белки-16, Жиры-24, У/в-80
<b>Ужин</b>		
195	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b> <i>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-195, Белки-7, Жиры-7, У/в-25
146	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b> <i>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-146, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
38	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
19	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
49	<b>Яйца вареные</b>	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
194	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-45, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
174	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-76, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-666, Белки-31, Жиры-27, У/в-95
<b>Итого за день</b>		ККал-3010, Белки-90, Жиры-111, У/в-437