

ДС284 Основная

№ п/п (ст.)	Наименование блюда	м. бел. (г/100г), белки (г), углеводов (г), жиров (г) (мл), витаминов (мг)
Завтрак		
198	Суп молочный с крупой <i>молоко, пшеничная крупа, морковь, лук репчатый, картофель, соль, поджаренная</i>	ККал-208, Белки-3, Жиры-5, У/в-19
149	Суп молочный с крупой <i>молоко, пшеничная крупа, морковь, лук репчатый, картофель, соль, поджаренная</i>	ККал-136, Белки-3, Жиры-4, У/в-14
33	Хлеб пшеничный формовой	ККал-80, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное (порционная)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
198	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
179	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак		
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <i>яблоки</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		
Обед		
204	Борщ с капустой и картофелем <i>свиное, куриное белое мясо, картофель, морковь, лук репчатый, капуста, масло поджаренное, помидоры, соль, поджаренная</i>	ККал-104, Белки-2, Жиры-6, У/в-11
153	Борщ с капустой и картофелем <i>свиное, куриное белое мясо, картофель, морковь, лук репчатый, капуста, масло поджаренное, помидоры, соль, поджаренная</i>	ККал-78, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
79	Котлеты из говядины <i>говядина (без костей), хлеб пшеничный, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло поджаренное, соль, поджаренная</i>	ККал-209, Белки-10, Жиры-14, У/в-13
60	Котлеты из говядины <i>говядина (без костей), хлеб пшеничный, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло поджаренное, соль, поджаренная</i>	ККал-159, Белки-8, Жиры-11, У/в-10
142	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль, поджаренная</i>	ККал-141, Белки-3, Жиры-5, У/в-20
120	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль, поджаренная</i>	ККал-119, Белки-2, Жиры-4, У/в-17
50	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, масло поджаренное, помидоры, соль</i>	ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-7
50	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, масло поджаренное, помидоры, соль</i>	ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-7
51	Хлеб ржаной	ККал-123, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
41	Хлеб ржаной	ККал-99, Белки-3, У/в-20
181	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
151	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		
Полдник		
50	Пряник	ККал-181, Белки-1, У/в-29
203	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-108, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
152	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-81, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		
Ужин		
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе <i>минтай фарш, сметана, яйца, мука пшеничная, масло поджаренное, сыр, соль, поджаренная</i>	ККал-184, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
60	Рыба, запеченная в сметанном соусе <i>минтай фарш, сметана, яйца, мука пшеничная, масло поджаренное, сыр, соль, поджаренная</i>	ККал-138, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
134	Каша пшеничная рассыпчатая <i>пшено, масло сливочное, соль, поджаренная</i>	ККал-168, Белки-6, Жиры-7, У/в-34
113	Каша пшеничная рассыпчатая <i>пшено, масло сливочное, соль, поджаренная</i>	ККал-142, Белки-5, Жиры-6, У/в-28
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
47	Хлеб пшеничный формовой	ККал-114, Белки-4, Жиры-2, У/в-20
19	Хлеб пшеничный формовой	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
202	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай зеленый</i>	ККал-28, У/в-8
181	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай зеленый</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		
Итого за день		



Турова *Турова Т.Ю.*