

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка из творога с <i>творог, молоко, рис, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-179, Белки-12, Жиры-12, У/в-38
100	Запеканка из творога с <i>творог, молоко, рис, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, сметана, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	ККал-149, Белки-10, Жиры-10, У/в-31
50	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар (песок), масло сливочное, мука пшеничная</i>	ККал-35, Белки-3, Жиры-3, У/в-8
30	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар (песок), масло сливочное, мука пшеничная</i>	ККал-21, Белки-2, Жиры-2, У/в-5
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Кофейный напиток с <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Кофейный напиток с <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-659, Белки-36, Жиры-37, У/в-122
<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	Свекольник <i>свекла, картофель, яйцо, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
150	Свекольник <i>свекла, картофель, яйцо, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
200	Жаркое по – домашнему <i>картофель, говядина (безкостная), морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-378, Белки-10, Жиры-15, У/в-34
150	Жаркое по – домашнему <i>картофель, говядина (безкостная), морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-284, Белки-7, Жиры-12, У/в-25
50	Икра кабачковая <i>кабачки, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
50	Икра кабачковая <i>кабачки, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-35, Жиры-2, 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 <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 298, Белки-31, Жиры-53, У/в-158
<u>Полдник</u>		
100	Фрукты свежие <i>яблоки, апельсины</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
25	Печенье	ККал-104, Белки-2, Жиры-2, У/в-19
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-374, Белки-13, Жиры-12, У/в-53
<u>Ужин</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая <i>молоко, пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-227, Белки-9, Жиры-9, У/в-39
50	Хлеб пшеничный формовой	ККал-121, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
200	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-376, Белки-13, Жиры-11, У/в-68
Итого за день		ККал-2 809, Белки-94, Жиры-113, У/в-419

