

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводам (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Биточки рыбные <small>мороженый филе, масло, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, соль</small>	ККал-90, Белки-5, Жиры-6, У/в-8
60	Биточки рыбные <small>мороженый филе, масло, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, соль</small>	ККал-68, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
35	Хлеб пшеничный формовой	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
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-583, Белки-17, Жиры-23, У/в-100
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты свежие <small>яблоко, апельсин</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный вегетарианский <small>картофель, морковь, перец болгарский, лук репчатый, капуста белокочанная, сметана, масло подсолнечное, помидор-паста, соль</small>	ККал-109, Белки-3, Жиры-6, У/в-8
150	Суп картофельный вегетарианский <small>картофель, морковь, перец болгарский, лук репчатый, капуста белокочанная, сметана, масло подсолнечное, помидор-паста, соль</small>	ККал-82, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
80	Гуляши из отварной говядины <small>говядина (безкостляк), лук репчатый, помидор-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль</small>	ККал-191, Белки-7, Жиры-6, У/в-14
60	Гуляши из отварной говядины <small>говядина (безкостляк), лук репчатый, помидор-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль</small>	ККал-143, Белки-5, Жиры-5, У/в-11
130	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
110	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
50	Икра кабачковая <small>кабачки, лук репчатый, морковь, помидор-паста, масло подсолнечное, соль</small>	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
40	Икра кабачковая <small>кабачки, лук репчатый, морковь, помидор-паста, масло подсолнечное, соль</small>	ККал-28, Жиры-2, У/в-2
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 <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 272, Белки-35, Жиры-35, У/в-168
<u>Полдник</u>		
70	Крендель сахарный <small>мука пшеничная, масло, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль</small>	ККал-183, Белки-7, Жиры-7, У/в-29
50	Крендель сахарный <small>мука пшеничная, масло, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль</small>	ККал-131, Белки-5, Жиры-5, У/в-21
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-489, Белки-21, Жиры-21, У/в-63
<u>Ужин</u>		
200	Каша рисовая молочная жидкая <small>молоко, рис, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-289, Белки-6, Жиры-9, У/в-30
35	Хлеб пшеничный формовой	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-484, Белки-20, Жиры-20, У/в-59
Итого за день		ККал-2 923, Белки-95, Жиры-100, У/в-411