

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
120	Кануста тушеная	ККал-152, Белки-3, Жиры-5, У/в-13
	<i>кануста белочечная, лук репчатый, морковь, томат-паста</i>	<i>масло сливочное, мука пшеничная, соль водированная</i>
100	Кануста тушеная	ККал-126, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
	<i>кануста белочечная, лук репчатый, морковь, томат-паста</i>	<i>масло сливочное, мука пшеничная, соль водированная</i>
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
	<i>сахар (песок), чай черный</i>	
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
	<i>сахар (песок), чай черный</i>	
Итого за Завтрак		ККал-514, Белки-19, Жиры-25, У/в-52
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты свежие	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
	<i>яблоки, апельсины</i>	
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<u>Обед</u>		
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
	<i>картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия</i>	<i>масло подсолнечное, соль водированная</i>
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-76, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
	<i>картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия</i>	<i>масло подсолнечное, соль водированная</i>
80	Птица, тушеная	ККал-184, Белки-4, Жиры-8, У/в-8
	<i>кури, морковь, лук репчатый, сметана, мука пшеничная</i>	<i>масло подсолнечное, масло сливочное, соль водированная</i>
60	Птица, тушеная	ККал-138, Белки-3, Жиры-6, У/в-6
	<i>кури, морковь, лук репчатый, сметана, мука пшеничная</i>	<i>масло подсолнечное, масло сливочное, соль водированная</i>
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
	<i>картофель, молоко</i>	<i>масло сливочное, соль водированная</i>
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
	<i>картофель, молоко</i>	<i>масло сливочное, соль водированная</i>
50	Помидор свежий	ККал-9, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
40	Помидор свежий	ККал-7, Жиры-1, У/в-1
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	ККал-58, У/в-14
	<i>суслофрукты, сахар (песок)</i>	
150	Компот из смеси	ККал-48, У/в-12
	<i>суслофрукты, сахар (песок)</i>	
Итого за Обед		ККал-1 078, Белки-24, Жиры-31, У/в-146
<u>Полдник</u>		
80	Ватрушки с творожным фаршем	ККал-167, Белки-5, Жиры-10, У/в-41
	<i>мука пшеничная, творог, молоко, яйцо</i>	<i>масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная, дрожжи сухие</i>
60	Ватрушки с творожным фаршем	ККал-125, Белки-4, Жиры-7, У/в-31
	<i>мука пшеничная, творог, молоко, яйцо</i>	<i>масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная, дрожжи сухие</i>
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-467, Белки-18, Жиры-26, У/в-85
<u>Ужин</u>		
200	Каша «Дружба»	ККал-208, Белки-5, Жиры-6, У/в-28
	<i>молоко, рис, пшени, сахар (песок)</i>	<i>масло сливочное, соль водированная</i>
50	Хлеб пшеничный формовой	ККал-121, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
200	Молоко кипяченое	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-9
Итого за Ужин		ККал-433, Белки-15, Жиры-13, У/в-58
Итого за день		ККал-2 587, Белки-78, Жиры-96, У/в-362