

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-158, Белки-4, Жиры-5, У/в-3
100	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-131, Белки-3, Жиры-4, У/в-2
50	Огурец свежий	ККал-6, У/в-1
35	Хлеб пшеничный формовой	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-517, Белки-13, Жиры-18, У/в-36
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</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 с бобовыми <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
150	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
70	Котлеты из птицы припущенные <small>кури, молоко, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-129, Белки-8, Жиры-8, У/в-23
60	Котлеты из птицы припущенные <small>кури, молоко, хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-111, Белки-7, Жиры-7, У/в-20
130	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
110	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
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 сухофрукты, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофрукты, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 169, Белки-43, Жиры-34, У/в-203
<u>Полдник</u>		
70	Булочка дорожная <small>мука пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31
60	Булочка дорожная <small>мука пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-168, Белки-5, Жиры-8, У/в-26
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-539, Белки-20, Жиры-26, У/в-70
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей <small>картофель, кабачки, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, перец болгарский, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-253, Белки-5, Жиры-12, У/в-37
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
200	Кофейный напиток с <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-508, Белки-13, Жиры-17, У/в-85
Итого за день		ККал-2 828, Белки-91, Жиры-96, У/в-415

