

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
90	Биточки рыбные <small>минтай филе, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный в с. ядро, масло подсолнечное, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-102, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
67	Биточки рыбные <small>минтай филе, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный в с. ядро, масло подсолнечное, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-76, Белки-4, Жиры-5, У/в-6
141	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-149, Белки-3, Жиры-5, У/в-34
119	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-126, Белки-2, Жиры-4, У/в-29
33	Хлеб пшеничный формовой	ККал-80, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
201	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
151	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-21, У/в-6
Итого за Завтрак		ККал-619, Белки-18, Жиры-25, У/в-106

Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <small>яблоки</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

Обед		
206	Суп картофельный вегетарианский <small>картофель, капуста белокочанная, перец болгарский, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-112, Белки-3, Жиры-6, У/в-8
154	Суп картофельный вегетарианский <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, перец болгарский, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-84, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
80	Гуляш из отварной говядины <small>говядина (бескостная), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-191, Белки-7, Жиры-6, У/в-14
60	Гуляш из отварной говядины <small>говядина (бескостная), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-143, Белки-5, Жиры-5, У/в-11
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	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-33, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
50	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-33, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
52	Хлеб ржаной	ККал-126, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
42	Хлеб ржаной	ККал-102, Белки-3, У/в-20
179	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-57, У/в-14
149	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 289, Белки-37, Жиры-37, У/в-174

Полдник		
70	Крендель сахарный <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-183, Белки-7, Жиры-7, У/в-29
50	Крендель сахарный <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-131, Белки-5, Жиры-5, У/в-21
184	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-98, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
153	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-81, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-493, Белки-21, Жиры-21, У/в-63

Ужин		
196	Каша рисовая молочная жидкая <small>молоко, рис, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</small>	ККал-283, Белки-5, Жиры-8, У/в-30
147	Каша рисовая молочная жидкая <small>молоко, рис, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</small>	ККал-212, Белки-4, Жиры-6, У/в-22
33	Хлеб пшеничный формовой	ККал-80, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
19	Хлеб пшеничный формовой	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
195	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
176	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-803, Белки-28, Жиры-28, У/в-99

Итого за день ККал-3 299, Белки-106, Жиры-112, У/в-463



Турец

Турецова Т.Ю.