

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
197	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-207, Белки-5, Жиры-5, У/в-18
148	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-155, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
34	Хлеб пшеничный формовой	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
197	(порциями) Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
177	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-691, Белки-21, Жиры-23, У/в-73
Завтрак 2		
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
Обед		
200	Борщ с капустой и картофелем <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
150	Борщ с капустой и картофелем <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
80	Котлеты из говядины <small>говядина (безкостная), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-211, Белки-10, Жиры-15, У/в-13
60	Котлеты из говядины <small>говядина (безкостная), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-159, Белки-8, Жиры-11, У/в-10
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
50	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</small>	ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-7
40	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</small>	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
53	Хлеб ржаной	ККал-128, Белки-4, Жиры-1, У/в-26
43	Хлеб ржаной	ККал-104, Белки-3, У/в-21
180	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 233, Белки-35, Жиры-50, У/в-161
Полдник		
50	Пряник	ККал-181, Белки-1, У/в-29
203	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-108, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
152	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-81, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-370, Белки-11, Жиры-9, У/в-43
Ужин		
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе <small>минтай филе, сметана, яйцо, сыр, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-184, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
60	Рыба, запеченная в сметанном соусе <small>минтай филе, сметана, яйцо, сыр, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-138, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
130	Каша пшеничная рассыпчатая <small>пшено, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-163, Белки-6, Жиры-7, У/в-33
110	Каша пшеничная рассыпчатая <small>пшено, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-138, Белки-5, Жиры-6, У/в-28
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
48	Хлеб пшеничный формовой	ККал-116, Белки-4, Жиры-2, У/в-20
19	Хлеб пшеничный формовой	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
204	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-29, У/в-8
183	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай зеленый</small>	ККал-26, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-880, Белки-27, Жиры-30, У/в-130
Итого за день		ККал-3 269, Белки-96, Жиры-113, У/в-428

Заведующий

Врач-диетолог

Александрова