

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
121	Запеканка из творога <small>творог, манная крупа, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-189, Белки-6, Жиры-16, У/в-24
101	Запеканка из творога <small>творог, манная крупа, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-158, Белки-5, Жиры-14, У/в-20
51	Соус молочный <small>молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок)</small>	ККал-57, Белки-2, Жиры-4, У/в-5
30	Соус молочный <small>молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок)</small>	ККал-34, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
41	Хлеб пшеничный формовой	ККал-99, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
199	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
179	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7

Итого за Завтрак ККал-627, Белки-17, Жиры-41, У/в-84

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		
200	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
150	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small>	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
89	Оладьи из печени по-кунцевски <small>печень говяжья, мука пшеничная, яйцо, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-254, Белки-5, Жиры-2, У/в-6
67	Оладьи из печени по-кунцевски <small>печень говяжья, мука пшеничная, яйцо, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-191, Белки-4, Жиры-1, У/в-4
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
50	Зеленый горошек консервированный	ККал-28, Белки-2, У/в-5
40	Зеленый горошек консервированный	ККал-22, Белки-1, У/в-4
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
181	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
151	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12

Итого за Обед ККал-1 224, Белки-27, Жиры-20, У/в-165

Полдник		
70	Булочка домашняя <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-203, Белки-6, Жиры-10, У/в-39
60	Булочка домашняя <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-174, Белки-5, Жиры-9, У/в-34
181	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7

Итого за Полдник ККал-473, Белки-16, Жиры-24, У/в-80

Ужин		
202	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-202, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
152	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-152, Белки-5, Жиры-6, У/в-20
41	Хлеб пшеничный формовой	ККал-99, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
21	Хлеб пшеничный формовой	ККал-51, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
203	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофе (зерно), напиток</small>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
183	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофе (зерно), напиток</small>	ККал-80, Белки-3, Жиры-2, У/в-13

Итого за Ужин ККал-699, Белки-31, Жиры-28, У/в-100

Итого за день ККал-3 118, Белки-93, Жиры-114, У/в-450

