

ДС284 Основная

Высота (г)	Наименование блюда	эм. жиры (г), Белки (г), углеводов (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
199	Суп молочный с макаронными изделиями <small>картофель, морковь, лук репчатый, лаваш, масло сливочное, сахар (песок), соль водородная</small>	ККал-158, Белки-6, Жиры-6, У/в-21
149	Суп молочный с макаронными изделиями <small>картофель, морковь, лук репчатый, лаваш, сливочное, сахар (песок), соль водородная</small>	ККал-119, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
39	Хлеб пшеничный формовой	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
198	Какао с молоком <small>песок, сахар (песок), молоко-порошок</small>	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
179	Какао с молоком <small>песок, сахар (песок), молоко-порошок</small>	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		
Завтрак 2		
173	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-98, Белки-1, У/в-17
Итого за Завтрак 2		
Обед		
199	Суп картофельный с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, лаваш, крупа, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-128, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
149	Суп картофельный с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, лаваш, крупа, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-96, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
80	Котлеты из говядины <small>говядина (обезжиренная), хлеб пшеничный в с., лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-211, Белки-10, Жиры-15, У/в-13
60	Котлеты из говядины <small>говядина (обезжиренная), хлеб пшеничный в с., лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-159, Белки-8, Жиры-11, У/в-10
130	Каша гречневая <small>гречневая крупа, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
110	Каша гречневая <small>гречневая крупа, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-155, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
50	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, морковь-пюре, масло подсолнечное</small>	ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-7
40	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, морковь-пюре, масло подсолнечное</small>	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
51	Хлеб ржаной	ККал-123, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
41	Хлеб ржаной	ККал-99, Белки-3, У/в-20
180	Компот из смеси <small>сдобряк, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <small>сдобряк, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		
Полдник		
100	Фрукты свежие <small>яблоко, апельсин</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
25	Печенье	ККал-104, Белки-2, Жиры-2, У/в-19
181	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
151	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		
Ужин		
80	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом <small>минтай филе, морковь, лук репчатый, хлеб пшеничный в с., яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, сыр, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-209, Белки-10, Жиры-14, У/в-25
60	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом <small>минтай филе, морковь, лук репчатый, хлеб пшеничный в с., яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, сыр, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-157, Белки-8, Жиры-11, У/в-19
130	Пюре картофельное <small>картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
59	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, морковь-пюре, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-39, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
50	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, морковь-пюре, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-33, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
202	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
182	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай (порошок)</small>	ККал-26, У/в-7
Итого за Ужин		
Итого за день		



[Handwritten signature]