

ДС284 Основная

| Выход (г) | Наименование блюда | из цен (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|---|
| Завтрак | | |
| 120 | Омлет натуральный <small>яйца, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, подорожник</small> | ККал-138, Белки-4, Жиры-5, У/в-3 |
| 100 | Омлет натуральный <small>яйца, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, подорожник</small> | ККал-131, Белки-3, Жиры-4, У/в-2 |
| 50 | Икра кабачковая (промышленного производства) | ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4 |
| 34 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14 |
| 5 | Масло сливочное (порция) | ККал-37, Жиры-4 |
| 13 | Сыр полутвердый | ККал-47, Белки-3, Жиры-4 |
| 203 | Чай с сахаром <small>чай (порошок), чай (листья)</small> | ККал-28, У/в-8 |
| 183 | Чай с сахаром <small>чай (порошок), чай (листья)</small> | ККал-26, У/в-7 |
| Итого за Завтрак | | ККал-558, Белки-14, Жиры-21, У/в-38 |
| Завтрак 2 | | |
| 170 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | ККал-101, Белки-1, У/в-18 |
| Итого за Завтрак 2 | | ККал-101, Белки-1, У/в-18 |
| Обед | | |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, подорожник, масло подсолнечное</small> | ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19 |
| 150 | Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, подорожник</small> | ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14 |
| 67 | Котлеты из птицы припущенные <small>курица, молоко, хлеб пшеничный в с., лук репчатый, яйца, масло подсолнечное, соль, подорожник</small> | ККал-123, Белки-8, Жиры-8, У/в-22 |
| 58 | Котлеты из птицы припущенные <small>курица, молоко, хлеб пшеничный в с., лук репчатый, яйца, масло подсолнечное, соль, подорожник</small> | ККал-107, Белки-7, Жиры-7, У/в-19 |
| 130 | Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, подорожник</small> | ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29 |
| 110 | Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, подорожник</small> | ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25 |
| 50 | Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль, подорожник</small> | ККал-33, Жиры-2, У/в-4 |
| 40 | Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль, подорожник</small> | ККал-27, Жиры-1, У/в-3 |
| 53 | Хлеб ржаной | ККал-128, Белки-4, Жиры-1, У/в-26 |
| 42 | Хлеб ржаной | ККал-102, Белки-3, У/в-20 |
| 179 | Компот из смеси смородины, смородина (порошок) | ККал-57, У/в-14 |
| 149 | Компот из смеси смородины, смородина (порошок) | ККал-48, У/в-12 |
| Итого за Обед | | ККал-1 214, Белки-42, Жиры-35, У/в-207 |
| Полдник | | |
| 70 | Булочка дорожная <small>хлеб пшеничный, молоко, масло сливочное, сахар (порошок), яйца, масло подсолнечное, соль, подорожник, дрожжи</small> | ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31 |
| 60 | Булочка дорожная <small>хлеб пшеничный, молоко, масло сливочное, сахар (порошок), яйца, масло подсолнечное, соль, подорожник, дрожжи</small> | ККал-168, Белки-5, Жиры-8, У/в-26 |
| 177 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7 |
| 147 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6 |
| Итого за Полдник | | ККал-536, Белки-20, Жиры-25, У/в-70 |
| Ужин | | |
| 150 | Капуста тушеная. <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, томат-паста, соль, подорожник</small> | ККал-120, Белки-3, Жиры-6, У/в-19 |
| 130 | Капуста тушеная. <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, томат-паста, соль, подорожник</small> | ККал-104, Белки-3, Жиры-5, У/в-16 |
| 29 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12 |
| 19 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8 |
| 100 | Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small> | ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21 |
| 60 | Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small> | ККал-57, Белки-1, У/в-13 |
| 701 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (порошок), кофейный напиток</small> | ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-14 |
| 181 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (порошок), кофейный напиток</small> | ККал-79, Белки-3, Жиры-2, У/в-13 |
| Итого за Ужин | | ККал-659, Белки-19, Жиры-19, У/в-116 |
| Итого за день | | ККал-3 068, Белки-96, Жиры-100, У/в-449 |

