

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	зн. нем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
199	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-209, Белки-5, Жиры-5, У/в-10
149	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
36	Хлеб пшеничный формовой	ККал-87, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
198	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
178	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-700, Белки-21, Жиры-23, У/в-75
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <small>яблоко, апельсин</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
213	Борщ с капустой и картофелем <small>колбаса белосмоляная, свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль, подорожник</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-6, У/в-12
159	Борщ с капустой и картофелем <small>колбаса белосмоляная, свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль, подорожник</small>	ККал-81, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
80	Котлеты из говядины <small>говядина (бескостная), хлеб пшеничный в с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-211, Белки-10, Жиры-15, У/в-13
60	Котлеты из говядины <small>говядина (бескостная), хлеб пшеничный в с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-159, Белки-8, Жиры-11, У/в-10
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль, подорожник</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
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	Компот из смеси сухофрукты, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофрукты, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 230, Белки-35, Жиры-51, У/в-160
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, масло подсолнечное, мука пшеничная, сыр, соль, подорожник</small>	ККал-184, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
60	Рыба, запеченная в сметанном соусе <small>минтай филе, сметана, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, сыр, соль, подорожник</small>	ККал-138, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
135	Каша пшеничная рассыпчатая <small>пшено, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-169, Белки-6, Жиры-7, У/в-34
114	Каша пшеничная рассыпчатая <small>пшено, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-143, Белки-5, Жиры-6, У/в-29
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
51	Хлеб пшеничный формовой	ККал-123, Белки-4, Жиры-2, У/в-22
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
202	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черничный</small>	ККал-28, У/в-8
182	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черничный</small>	ККал-26, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-908, Белки-28, Жиры-31, У/в-134
Итого за день		ККал-3 303, Белки-97, Жиры-115, У/в-433

