

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
83	Биточки рыбные <small>минтай филе, молоко, лук репчатый, соль пищевочная и т. впрд, масло подсолнечное, масло сливочное, соль</small>	ККал-94, Белки-5, Жиры-6, У/в-8
62	Биточки рыбные <small>минтай филе, молоко, лук репчатый, соль пищевочная и т. впрд, масло подсолнечное, масло сливочное, соль</small>	ККал-70, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
34	Хлеб пшеничный формовой	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
201	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
150	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-21, У/в-6
Итого за Завтрак		ККал-586, Белки-17, Жиры-23, У/в-99
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		
181	Суп картофельный вегетарианский <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-пюре, соль</small>	ККал-99, Белки-2, Жиры-5, У/в-7
135	Суп картофельный вегетарианский <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-пюре, соль</small>	ККал-74, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
80	Гуляши из отварной говядины <small>говядина (безкостляк), лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, мука пшеничная, соль</small>	ККал-191, Белки-7, Жиры-6, У/в-14
60	Гуляши из отварной говядины <small>говядина (безкостляк), лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, мука пшеничная, соль</small>	ККал-143, Белки-5, Жиры-5, У/в-11
130	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
110	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
50	Икра секольная <small>селеди, лук репчатый, томат-пюре, масло подсолнечное, соль</small>	ККал-33, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
40	Икра секольная <small>селеди, лук репчатый, томат-пюре, масло подсолнечное, соль</small>	ККал-26, Жиры-2, У/в-4
56	Хлеб ржаной	ККал-136, Белки-5, Жиры-1, У/в-27
44	Хлеб ржаной	ККал-106, Белки-4, У/в-21
180	Компот из смеси <small>сладозрелые, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <small>сладозрелые, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 274, Белки-37, Жиры-35, У/в-175
Полдник		
69	Крендель сахарный <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль</small>	ККал-180, Белки-7, Жиры-7, У/в-29
50	Крендель сахарный <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль</small>	ККал-131, Белки-5, Жиры-5, У/в-21
183	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-97, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
153	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-81, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-489, Белки-21, Жиры-21, У/в-63
Ужин		
195	Каша рисовая молочная жидкая <small>рис, молоко, сахар (песок), соль</small>	ККал-282, Белки-5, Жиры-8, У/в-30
146	Каша рисовая молочная жидкая <small>рис, молоко, сахар (песок), соль</small>	ККал-211, Белки-4, Жиры-6, У/в-22
34	Хлеб пшеничный формовой	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
194	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-81, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
175	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-73, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-803, Белки-28, Жиры-28, У/в-100
Итого за день		ККал-3 247, Белки-105, Жиры-108, У/в-458

