

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
155	<b>Запеканка рисовая с творогом, молоко, рис, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, соль поваренная, масло подсолнечное</b>	ККал-197, Белки-6, Жиры-10, У/в-28
135	<b>Запеканка рисовая с творогом, молоко, рис, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, соль поваренная, масло подсолнечное</b>	ККал-172, Белки-5, Жиры-9, У/в-25
39	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
29	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
198	<b>Чай с сахаром</b> сахар (песок), чай черный	ККал-28, У/в-8
178	<b>Чай с сахаром</b> сахар (песок), чай черный	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-623, Белки-16, Жиры-25, У/в-97
<b>Завтрак 2</b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> яблоки, апельсины	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Обед</b>		
200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, помид-паста, масло подсолнечное, соль поваренная	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
150	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, помид-паста, масло подсолнечное, соль поваренная	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
82	<b>Гуляш из отварной говядины (безкостляк), лук репчатый, помид-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль поваренная</b>	ККал-195, Белки-7, Жиры-6, У/в-15
61	<b>Гуляш из отварной говядины (безкостляк), лук репчатый, помид-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль поваренная</b>	ККал-145, Белки-5, Жиры-5, У/в-11
130	<b>Пюре картофельное</b> картофель, молоко, масло сливочное, соль поваренная	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	<b>Пюре картофельное</b> картофель, молоко, масло сливочное, соль поваренная	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	<b>Икра морковная</b> морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, помид-паста	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
40	<b>Икра морковная</b> морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, помид-паста	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
46	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-111, Белки-4, У/в-22
37	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-90, Белки-3, У/в-18
177	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-100, Белки-1, У/в-18
147	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-83, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1 261, Белки-32, Жиры-34, У/в-166
<b>Полдник</b>		
70	<b>Булочка российская</b> мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль поваренная, дрожжи сухие	ККал-186, Белки-5, Жиры-8, У/в-35
60	<b>Булочка российская</b> мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль поваренная, дрожжи сухие	ККал-160, Белки-4, Жиры-6, У/в-30
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-521, Белки-18, Жиры-23, У/в-78
<b>Ужин</b>		
200	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль поваренная	ККал-159, Белки-6, Жиры-6, У/в-21
150	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль поваренная	ККал-119, Белки-4, Жиры-5, У/в-16
39	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
29	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
49	<b>Яйца вареные</b>	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
199	<b>Какао с молоком</b> молоко, сахар (песок), какао-порошок	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
179	<b>Какао с молоком</b> молоко, сахар (песок), какао-порошок	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-626, Белки-29, Жиры-25, У/в-92
<b>Итого за день</b>		ККал-3 126, Белки-97, Жиры-108, У/в-454

