

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
201	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>максимум, перловка, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-201, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
151	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>максимум, перловка, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-151, Белки-5, Жиры-6, У/в-20
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
35	Хлеб пшеничный формовой	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
201	Какао с молоком <small>максимум, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
181	Какао с молоком <small>максимум, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-76, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак		
Завтрак 2		
157	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-89, Белки-1, У/в-16
147	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-83, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		
Обед		
200	Суп картофельный с фрикадельками <small>картофель, морковь (бессолевая), лук репчатый, морковь, яйцо, масло подсолнечное, томат-паста, соль водородная</small>	ККал-152, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
150	Суп картофельный с фрикадельками <small>картофель, морковь (бессолевая), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, яйцо, томат-паста, соль водородная</small>	ККал-114, Белки-7, Жиры-8, У/в-11
63	Печень говяжья по-строгановски <small>печень говяжья, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль водородная, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ККал-133, Белки-6, Жиры-9, У/в-10
47	Печень говяжья по-строгановски <small>печень говяжья, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль водородная, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ККал-99, Белки-5, Жиры-7, У/в-8
131	Каша пшеничная рассыпчатая <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-112, Белки-4, Жиры-4, У/в-22
111	Каша пшеничная рассыпчатая <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-95, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
60	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, масло сливочное, морковь, томат-паста, мука пшеничная, соль водородная</small>	ККал-76, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
40	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, масло сливочное, морковь, томат-паста, мука пшеничная, соль водородная</small>	ККал-51, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
180	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		
Полдник		
50	Печенье	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
20	Печенье	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		
Ужин		
120	Запеканка из творога <small>творог, манная крупа, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-187, Белки-6, Жиры-16, У/в-24
51	Соус молочный сладкий <small>молоко, сахар (песок), масло сливочное, мука пшеничная</small>	ККал-36, Белки-3, Жиры-3, У/в-8
25	Соус молочный сладкий <small>молоко, сахар (песок), масло сливочное, мука пшеничная</small>	ККал-18, Белки-2, Жиры-2, У/в-4
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
25	Хлеб пшеничный формовой	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
100	Фрукты свежие <small>яблоки, виноград</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
198	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай зеленый</small>	ККал-28, У/в-8
178	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай зеленый</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		
Итого за день		