

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко зерновое, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
150	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко зерновое, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
38	Хлеб пшеничный формовой	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
33	Хлеб пшеничный формовой	ККал-80, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Какао с молоком <small>молоко зерновое, сахар (песок), ваниль-парфюм</small>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), ваниль-парфюм</small>	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		
Завтрак 2		
157	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-89, Белки-1, У/в-16
148	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-84, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		
Обед		
200	Суп картофельный с фрикадельками <small>картофель, говядина (бистексная), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, яйцо томат-паста, соль водородная</small>	ККал-152, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
150	Суп картофельный с фрикадельками <small>картофель, говядина (бистексная), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, яйцо томат-паста, соль водородная</small>	ККал-114, Белки-7, Жиры-8, У/в-11
56	Печень говяжья по-строгановски <small>печень, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль водородная, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ККал-119, Белки-6, Жиры-8, У/в-9
42	Печень говяжья по-строгановски <small>печень говяжья, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль водородная, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ККал-89, Белки-4, Жиры-6, У/в-7
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, морковь, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная, соль водородная</small>	ККал-76, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
40	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная, соль водородная</small>	ККал-51, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
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 сухофруктов, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	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
204	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-108, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
184	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-98, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		
Ужин		
118	Запеканка из творога <small>творог, манная крупа, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-184, Белки-6, Жиры-16, У/в-24
50	Соус молочный сладкий <small>молоко, сахар (песок), масло сливочное, мука пшеничная</small>	ККал-35, 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
38	Хлеб пшеничный формовой	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
23	Хлеб пшеничный формовой	ККал-56, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
202	Чай с сахаром <small>чай (зеленый), чай (черный)</small>	ККал-28, У/в-8
182	Чай с сахаром <small>чай (зеленый), чай (черный)</small>	ККал-26, У/в-7
Итого за Ужин		
Итого за день		

