

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	мл. жира (жир), белки (б), углеводы (У), витаминны (В), микроэлементы (м)
Завтрак		
120	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-180, Белки-3, Жиры-4, У/в-37
90	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-20
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-40, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-30, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
52	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-126, Белки-4, Жиры-2, У/в-22
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр полутвердый	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
190	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
170	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай зеленый</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-796, Белки-23, Жиры-37, У/в-108
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <small>яблоко, апельсин</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-93, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
200	Суп крестьянский с крупой <small>картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, мякоть свеклы, сметана, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-20
150	Суп крестьянский с крупой <small>картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, мякоть свеклы, сметана, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-85, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
77	Птица отварная <small>курица, лук репчатый, соль, подорожник</small>	ККал-197, Белки-5, Жиры-8, У/в-20
58	Птица отварная <small>курица, лук репчатый, соль, подорожник</small>	ККал-149, Белки-4, Жиры-6, У/в-15
129	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-128, 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
60	Овощи отварные <small>пюре, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-3
40	Овощи отварные <small>пюре, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
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 <small>сладкий перец, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <small>сладкий перец, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1173, Белки-25, Жиры-37, У/в-181
Полдник		
80	Ватрушки с творожным фаршем <small>яйца, творожный фарш, молоко, сахар, масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль, подорожник, дрожжи сухие</small>	ККал-167, Белки-5, Жиры-10, У/в-41
60	Ватрушки с творожным фаршем <small>яйца, творожный фарш, молоко, сахар, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар (песок), соль, подорожник, дрожжи сухие</small>	ККал-125, Белки-4, Жиры-7, У/в-31
197	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
164	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-87, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-483, Белки-20, Жиры-26, У/в-87
Ужин		
195	Суп молочный с крупой <small>картофель, мякоть свеклы, сметана, сахар (песок), масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-205, Белки-5, Жиры-5, У/в-18
146	Суп молочный с крупой <small>картофель, мякоть свеклы, сметана, сахар (песок), соль, подорожник</small>	ККал-153, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
195	Кофейный напиток с молоком	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
175	Кофейный напиток с молоком <small>сахар (песок), кофе молотый, молоко</small>	ККал-76, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
52	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-126, Белки-4, Жиры-2, У/в-22
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
Итого за Ужин		ККал-768, Белки-30, Жиры-24, У/в-98
Итого за день		ККал-3315, Белки-100, Жиры-113, У/в-493

