

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эв. бел. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
107	Рыба, тушеная в томате с овощами <i>лососевый филе, морковь, лук репчатый, помидор-сливка, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-135, Белки-8, Жиры-9, У/в-17
81	Рыба, тушеная в томате с овощами <i>лососевый филе, морковь, лук репчатый, помидор-сливка, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-102, Белки-6, Жиры-7, У/в-13
121	Каша пшеничная рассыпчатая <i>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-103, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
100	Каша пшеничная рассыпчатая <i>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
60	Овощи отварные <i>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <i>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
35	Хлеб пшеничный формовой	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
25	Хлеб пшеничный формовой	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
198	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
178	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-728, Белки-26, Жиры-32, У/в-115
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <i>яблоко, апельсин</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
327	Суп из овощей <i>капустка белокачанная, картофель, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-212, Белки-3, Жиры-7, У/в-18
245	Суп из овощей <i>капустка белокачанная, картофель, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-159, Белки-2, Жиры-5, У/в-13
161	Котлеты из говядины <i>говядина (безкостля), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-425, Белки-20, Жиры-29, У/в-27
121	Котлеты из говядины <i>говядина (безкостля), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-320, Белки-15, Жиры-22, У/в-20
238	Картофель отварной с маслом <i>картофель, масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-252, Белки-5, Жиры-8, У/в-57
201	Картофель отварной с маслом <i>картофель, масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-213, Белки-4, Жиры-6, У/в-48
60	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, помидор-сливка, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, помидор-сливка, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-26, 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
179	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-57, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 970, Белки-57, Жиры-84, У/в-263
Полдник		
50	Пряник	ККал-181, Белки-1, У/в-29
40	Пряник	ККал-145, У/в-23
203	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-108, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
182	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-530, Белки-12, Жиры-10, У/в-67
Ужин		
205	Суп молочный с крупой <i>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-215, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
154	Суп молочный с крупой <i>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</i>	ККал-162, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
25	Хлеб пшеничный формовой	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
206	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
185	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-81, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-708, Белки-28, Жиры-23, У/в-85
Итого за день		ККал-4 031, Белки-125, Жиры-150, У/в-551

Заведующий

Журина Татьяна
Александровна