

ДС284 Основная

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|---|
| Завтрак | | |
| 202 | Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small> | ККал-212, Белки-5, Жиры-5, У/в-19 |
| 152 | Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</small> | ККал-159, Белки-4, Жиры-4, У/в-14 |
| 38 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16 |
| 29 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | ККал-37, Жиры-4 |
| 196 | Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small> | ККал-27, У/в-8 |
| 176 | Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small> | ККал-25, У/в-7 |
| Итого за Завтрак | | ККал-622, Белки-14, Жиры-15, У/в-76 |
| 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 | | ККал-172, Белки-2, У/в-31 |
| Обед | | |
| 200 | Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small> | ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12 |
| 150 | Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль водированная</small> | ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9 |
| 64 | Суфле из печени <small>печень говяжья, молоко, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль водированная</small> | ККал-155, Белки-11, Жиры-11, У/в-15 |
| 48 | Суфле из печени <small>печень говяжья, молоко, яйцо, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль водированная</small> | ККал-116, Белки-8, Жиры-8, У/в-11 |
| 130 | Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</small> | ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18 |
| 110 | Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</small> | ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15 |
| 60 | Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small> | ККал-40, Жиры-2, У/в-5 |
| 40 | Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small> | ККал-27, Жиры-1, У/в-3 |
| 48 | Хлеб ржаной | ККал-116, Белки-4, У/в-23 |
| 38 | Хлеб ржаной | ККал-92, 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 | | ККал-1 053, Белки-34, Жиры-40, У/в-156 |
| Полдник | | |
| 50 | Печенье | ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37 |
| 20 | Печенье | ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15 |
| 196 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-104, Белки-5, Жиры-5, У/в-8 |
| 177 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7 |
| Итого за Полдник | | ККал-490, Белки-15, Жиры-16, У/в-67 |
| Ужин | | |
| 38 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16 |
| 29 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12 |
| 120 | Вареники ленивые со сметаной <small>тесто, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small> | ККал-224, Белки-7, Жиры-14, У/в-29 |
| 100 | Вареники ленивые со сметаной <small>тесто, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small> | ККал-187, Белки-6, Жиры-11, У/в-24 |
| 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 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small> | ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-15 |
| 160 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small> | ККал-79, Белки-3, Жиры-2, У/в-13 |
| Итого за Ужин | | ККал-925, Белки-27, Жиры-33, У/в-150 |
| Итого за день | | ККал-3 262, Белки-92, Жиры-104, У/в-480 |

