

### ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
201	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b> <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-201, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
151	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b> <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-151, Белки-5, Жиры-6, У/в-20
41	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-99, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
36	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-87, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
201	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
181	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-76, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<b>Итого за Завтрак</b> ККал-735, Белки-24, Жиры-26, У/в-105		
<b>Завтрак 2</b>		
159	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-90, Белки-1, У/в-16
149	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-84, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Завтрак 2</b> ККал-174, Белки-2, У/в-31		
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп картофельный с фрикадельками</b> <small>картофель, говядина (бессостная), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, яйцо, томат-паста, соль водородная</small>	ККал-152, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
150	<b>Суп картофельный с фрикадельками</b> <small>картофель, говядина (бессостная), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, яйцо, томат-паста, соль водородная</small>	ККал-114, Белки-7, Жиры-8, У/в-11
76	<b>Печень говяжья по-строгановски</b> <small>печень говяжья, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль водородная, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ККал-161, Белки-8, Жиры-11, У/в-12
57	<b>Печень говяжья по-строгановски</b> <small>печень говяжья, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль водородная, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ККал-121, Белки-6, Жиры-8, У/в-9
132	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-113, Белки-4, Жиры-4, У/в-22
112	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
60	<b>Капуста тушеная</b> <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	<b>Капуста тушеная</b> <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная, соль водородная</small>	ККал-51, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
53	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-128, Белки-4, Жиры-1, У/в-26
42	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-102, Белки-3, У/в-20
180	<b>Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)</b>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)</b>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b> ККал-1 220, Белки-47, Жиры-49, У/в-169		
<b>Полдник</b>		
50	<b>Печенье</b>	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
20	<b>Печенье</b>	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
196	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-104, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
176	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b> ККал-489, Белки-15, Жиры-16, У/в-67		
<b>Ужин</b>		
121	<b>Запеканка из творога</b> <small>творог, манная крупа, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-189, Белки-6, Жиры-16, У/в-24
106	<b>Запеканка из творога</b> <small>творог, манная крупа, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-165, Белки-6, Жиры-14, У/в-21
41	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-99, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
26	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b> ККал-754, Белки-20, Жиры-33, У/в-129		
<b>Итого за день</b> ККал-3 372, Белки-108, Жиры-124, У/в-501		

