

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
204	Суп молочный с крупой	ККал-214, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
153	Суп молочный с крупой	ККал-161, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
39	Хлеб пшеничный формовой	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
29	Хлеб пшеничный формовой	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
198	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
178	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-629, Белки-14, Жиры-15, У/в-77
<u>Завтрак 2</u>		
160	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-91, Белки-1, У/в-16
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-85, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-176, Белки-2, У/в-31
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
150	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
80	Суфле из печени	ККал-193, Белки-14, Жиры-14, У/в-19
60	Суфле из печени	ККал-145, Белки-11, Жиры-10, У/в-14
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Овощи отварные	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
180	Компот из смеси	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1125, Белки-40, Жиры-45, У/в-164
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
20	Печенье	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
201	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-107, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
181	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-495, Белки-16, Жиры-17, У/в-67
<u>Ужин</u>		
39	Хлеб пшеничный формовой	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
29	Хлеб пшеничный формовой	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
121	Вареники ленивые	ККал-226, Белки-7, Жиры-14, У/в-29
101	Вареники ленивые	ККал-189, Белки-6, Жиры-12, У/в-24
100	Фрукты свежие	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие	ККал-90, Белки-1, У/в-20
204	Кофейный напиток с молоком	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
183	Кофейный напиток с молоком	ККал-80, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-933, Белки-27, Жиры-34, У/в-151
Итого за день		ККал-3358, Белки-99, Жиры-111, У/в-490

