

ДС284 Основная

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (кккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|---|
| Завтрак | | |
| 198 | Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное</small> | ККал-208, Белки-5, Жиры-5, У/в-19 |
| 149 | Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное</small> | ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-14 |
| 31 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-13 |
| 20 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | ККал-37, Жиры-4 |
| 13 | Сыр подутвердый | ККал-47, Белки-3, Жиры-4 |
| 9 | Сыр подутвердый | ККал-33, Белки-2, Жиры-3 |
| 198 | Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), ваниль-порошок</small> | ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14 |
| 179 | Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), ваниль-порошок</small> | ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12 |
| Итого за Завтрак | | ККал-762, Белки-25, Жиры-27, У/в-81 |
| Завтрак 2 | | |
| 159 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | ККал-90, Белки-1, У/в-16 |
| 149 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | ККал-84, Белки-1, У/в-15 |
| Итого за Завтрак 2 | | ККал-174, Белки-2, У/в-31 |
| Обед | | |
| 200 | Суп картофельный с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, манная крупа, масло подсолнечное, соль йодированная</small> | ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15 |
| 150 | Суп картофельный с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, манная крупа, масло подсолнечное, соль йодированная</small> | ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11 |
| 80 | Кнели говяжьи с рисом <small>говядина (безкостляк), молоко лук репчатый, рис, масло сливочное, яйцо, мука пшеничная, соль йодированная</small> | ККал-218, Белки-14, Жиры-15, У/в-15 |
| 60 | Кнели говяжьи с рисом <small>говядина (безкостляк), молоко лук репчатый, рис, масло сливочное, яйцо, мука пшеничная, соль йодированная</small> | ККал-163, Белки-10, Жиры-11, У/в-11 |
| 130 | Капуста тушеная <small>капуста безкостлякая, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная</small> | ККал-164, Белки-3, Жиры-5, У/в-14 |
| 110 | Капуста тушеная <small>капуста безкостлякая, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная</small> | ККал-139, Белки-2, Жиры-4, У/в-12 |
| 48 | Хлеб ржаной | ККал-116, Белки-4, У/в-23 |
| 39 | Хлеб ржаной | ККал-94, Белки-3, У/в-19 |
| 180 | Компот из смеси <small>сдобрякты, сахар (песок)</small> | ККал-58, У/в-14 |
| 150 | Компот из смеси <small>сдобрякты, сахар (песок)</small> | ККал-48, У/в-12 |
| Итого за Обед | | ККал-1 226, Белки-40, Жиры-42, У/в-146 |
| Полдник | | |
| 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 |
| 31 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-13 |
| 20 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9 |
| 178 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7 |
| 148 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6 |
| Итого за Полдник | | ККал-480, Белки-17, Жиры-11, У/в-76 |
| Ужин | | |
| 80 | Рыба отварная <small>минтай филе, лук репчатый, морковь, соль йодированная</small> | ККал-124, Белки-6, Жиры-4, У/в-11 |
| 60 | Рыба отварная <small>минтай филе, лук репчатый, морковь, соль йодированная</small> | ККал-93, Белки-4, Жиры-3, У/в-8 |
| 130 | Картофель, запеченный в сметанном соусе <small>картофель, сметана, сыр, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная</small> | ККал-198, Белки-4, Жиры-8, У/в-29 |
| 110 | Картофель, запеченный в сметанном соусе <small>картофель, сметана, сыр, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная</small> | ККал-167, Белки-3, Жиры-7, У/в-24 |
| 60 | Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</small> | ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9 |
| 40 | Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</small> | ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6 |
| 20 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9 |
| 199 | Чай с сахаром <small>чай (песок), чай зеленый</small> | ККал-28, У/в-8 |
| 179 | Чай с сахаром <small>чай (песок), чай зеленый</small> | ККал-25, У/в-7 |
| Итого за Ужин | | ККал-803, Белки-22, Жиры-28, У/в-111 |
| Итого за день | | ККал-3 445, Белки-106, Жиры-108, У/в-445 |

Заслуженный врач
Института
медицинской
диетологии