

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	мл, л, шт (к/я), белки (б), жиры (ж), углеводы (у), витаминны (в), микроэлементы (м)
Завтрак		
198	Суп молочный с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, молоко, соль, поджаренная</small>	ККал-208, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
148	Суп молочный с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, молоко, соль, поджаренная</small>	ККал-155, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
31	Хлеб пшеничный формовой	ККал-78, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
5	Масло сливочное (порции)	ККал-12, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-1, Жиры-4
9	Сыр полутвердый	ККал-31, Белки-2, Жиры-4
198	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-81, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
178	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-74, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		
Завтрак 2		
154	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-87, Белки-1, У/в-15
145	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-82, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		
Обед		
200	Суп картофельный с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, молоко, соль, поджаренная</small>	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
150	Суп картофельный с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, молоко, соль, поджаренная</small>	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
80	Кисели говяжьи с рисом <small>говядина (без костей), морковь, лук репчатый, рис, яйца, масло сливочное, мука пшеничная, соль, поджаренная</small>	ККал-218, Белки-14, Жиры-15, У/в-15
60	Кисели говяжьи с рисом <small>говядина (без костей), морковь, лук репчатый, рис, яйца, масло сливочное, мука пшеничная, соль, поджаренная</small>	ККал-163, Белки-10, Жиры-11, У/в-11
130	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, помидоры, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, соль, поджаренная</small>	ККал-164, Белки-3, Жиры-5, У/в-14
110	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, масло сливочное, морковь, помидоры, мука пшеничная, соль, поджаренная</small>	ККал-139, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
51	Хлеб ржаной	ККал-123, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
41	Хлеб ржаной	ККал-99, Белки-3, У/в-20
180	Компот из смеси <small>свежие фрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <small>свежие фрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		
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
182	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
151	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		
Ужин		
80	Рыба отварная <small>минтай филе, лук репчатый, морковь, соль, поджаренная</small>	ККал-124, Белки-6, Жиры-4, У/в-11
60	Рыба отварная <small>минтай филе, лук репчатый, морковь, соль, поджаренная</small>	ККал-93, Белки-4, Жиры-3, У/в-8
130	Картофель, запеченный в сметанном соусе <small>картофель, сметана, масло подсолнечное, сыр, масло сливочное, мука пшеничная, соль, поджаренная</small>	ККал-198, Белки-4, Жиры-8, У/в-29
110	Картофель, запеченный в сметанном соусе <small>картофель, сметана, масло подсолнечное, сыр, масло сливочное, мука пшеничная, соль, поджаренная</small>	ККал-167, Белки-3, Жиры-7, У/в-24
60	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, помидоры</small>	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
40	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, помидоры</small>	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
20	Хлеб пшеничный формовой	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
200	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай зеленый</small>	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай зеленый</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		
Итого за день		

Заскандован: _____
Юлия Гитаяно
Администратор