

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
119	Омлет натуральный <small>яйца, молоко, масло сливочное, масло растительное, соль, водородная</small>	ККал-156, Белки-3, Жиры-5, У/в-3
99	Омлет натуральный <small>яйца, молоко, масло сливочное, масло растительное, соль, водородная</small>	ККал-130, Белки-3, Жиры-4, У/в-2
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр полутвердый	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
201	Чай с сахаром <small>чай, сахар, чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
181	Чай с сахаром <small>чай, сахар, чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-714, Белки-19, Жиры-28, У/в-57
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 бобовыми <small>картофель, лук, морковь, масло сливочное, масло растительное, соль, водородная</small>	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
150	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, лук, морковь, масло сливочное, масло растительное, соль, водородная</small>	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
82	Птица в соусе с томатом <small>курица, морковь, лук, картофель, масло растительное, томат-паста, мука пшеничная, соль, водородная</small>	ККал-108, Белки-5, Жиры-13, У/в-3
61	Птица в соусе с томатом <small>курица, морковь, лук, картофель, масло растительное, томат-паста, мука пшеничная, соль, водородная</small>	ККал-80, Белки-4, Жиры-10, У/в-3
130	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
110	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
50	Овощи отварные <small>овощи, масло растительное, соль, водородная</small>	ККал-33, Жиры-2, У/в-4
40	Овощи отварные <small>овощи, масло растительное, соль, водородная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
53	Хлеб ржаной	ККал-128, Белки-4, Жиры-1, У/в-26
42	Хлеб ржаной	ККал-102, Белки-3, У/в-20
180	Компот из смеси <small>фрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <small>фрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1173, Белки-36, Жиры-43, У/в-172
Полдник		
70	Сооба обыкновенная <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло растительное, соль, водородная, дрожжи</small>	ККал-190, Белки-6, Жиры-5, У/в-41
60	Сооба обыкновенная <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло растительное, соль, водородная, дрожжи</small>	ККал-163, Белки-5, Жиры-5, У/в-35
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-525, Белки-20, Жиры-18, У/в-89
Ужин		
197	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-197, Белки-7, Жиры-7, У/в-26
148	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-148, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
100	Фрукты свежие <small>фрукты, ягоды</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие <small>фрукты, ягоды</small>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
176	Молоко кипяченое	ККал-92, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
147	Молоко кипяченое	ККал-76, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-868, Белки-30, Жиры-24, У/в-131
Итого за день		ККал-3454, Белки-107, Жиры-113, У/в-480

Инспектор 
 Александрова