

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
85	Рыба, тушеная в томате с овощами <small>минтай филе, морковь, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-107, Белки-6, Жиры-7, У/в-13
64	Рыба, тушеная в томате с овощами <small>минтай филе, морковь, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-81, Белки-5, Жиры-5, У/в-10
122	Каша пшеничная рассыпчатая <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-104, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
102	Каша пшеничная рассыпчатая <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-17
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
36	Хлеб пшеничный формовой	ККал-87, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
26	Хлеб пшеничный формовой	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
197	Чай с сахаром <small>чай (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
177	Чай с сахаром <small>чай (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-686, Белки-23, Жиры-28, У/в-109
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
200	Суп из овощей <small>картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сельдерей, горошек, сметана, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-130, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
150	Суп из овощей <small>картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сельдерей, горошек, сметана, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-97, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
80	Котлеты из говядины <small>говядина (безкостная), хлеб пшеничный в с. лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-211, Белки-10, Жиры-15, У/в-13
60	Котлеты из говядины <small>говядина (безкостная), хлеб пшеничный в с. лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-159, Белки-8, Жиры-11, У/в-10
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
60	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-26, Жиры-2, У/в-4
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
37	Хлеб ржаной	ККал-90, Белки-3, У/в-18
180	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 227, Белки-34, Жиры-47, У/в-176
Полдник		
50	Пряник	ККал-181, Белки-1, У/в-29
40	Пряник	ККал-145, У/в-23
203	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-108, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
182	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-530, Белки-12, Жиры-10, У/в-67
Ужин		
205	Суп молочный с крупой <small>молоко пастеризованное, крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-215, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
154	Суп молочный с крупой <small>молоко пастеризованное, крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-162, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
31	Хлеб пшеничный формовой	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
26	Хлеб пшеничный формовой	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
206	Кофейный напиток с молоком <small>молоко (песок), кофе гранулированный</small>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
185	Кофейный напиток с молоком <small>молоко (песок), кофе гранулированный</small>	ККал-81, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-712, Белки-28, Жиры-23, У/в-85
Итого за день		ККал-3 250, Белки-99, Жиры-109, У/в-458

