

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
120	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, подорожанка</small>	ККал-180, Белки-5, Жиры-4, У/в-27
90	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, подорожанка</small>	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-20
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
41	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-99, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
31	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-75, 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
197	Чай с сахаром <small>чай (несок), сахар</small>	ККал-28, У/в-8
177	Чай с сахаром <small>чай (несок), сахар</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-747, Белки-22, Жиры-26, У/в-99
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 крестьянский с крупой <small>картофель, белокочанная капуста, морковь, лук репчатый, пшеничная крупа, сметана, масло подсолнечное, соль, подорожанка</small>	ККал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-20
150	Суп крестьянский с крупой <small>картофель, белокочанная капуста, морковь, лук репчатый, пшеничная крупа, сметана, масло подсолнечное, соль, подорожанка</small>	ККал-85, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
85	Птица отварная <small>курица, лук репчатый, соль, подорожанка</small>	ККал-218, Белки-6, Жиры-9, У/в-22
64	Птица отварная <small>курица, лук репчатый, соль, подорожанка</small>	ККал-164, Белки-4, Жиры-7, У/в-16
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль, подорожанка</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль, подорожанка</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль, подорожанка</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль, подорожанка</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
179	Компот из смеси сухофруктов, сахар (несок)	ККал-57, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов, сахар (несок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1197, Белки-26, Жиры-38, У/в-182
Полдник		
81	Ватрушки с творожным фаршем <small>мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, сахар (несок), масло сливочное, соль, подорожанка, дрожжи, сода</small>	ККал-169, Белки-5, Жиры-10, У/в-42
60	Ватрушки с творожным фаршем <small>мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар (несок), соль, подорожанка, дрожжи, сода</small>	ККал-125, Белки-4, Жиры-7, У/в-31
185	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-98, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
154	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-82, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-474, Белки-18, Жиры-26, У/в-86
Ужин		
202	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (несок), масло сливочное, соль, подорожанка</small>	ККал-212, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
151	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (несок), соль, подорожанка</small>	ККал-158, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
202	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (несок), кофейный напиток</small>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
181	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (несок), кофейный напиток</small>	ККал-79, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
32	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-99, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
32	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-77, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-739, Белки-29, Жиры-23, У/в-92
Итого за день		ККал-3252, Белки-97, Жиры-114, У/в-480

