

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эм. белк. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)
Завтрак		
177	Каша «Дружба» <small>максим. рис, овсянка, сахар (песок), масло сливочное, соль (подорожники)</small>	ККал-184, Белки-3, Жиры-5, У/в-25
148	Каша «Дружба» <small>максим. рис, овсянка, сахар (песок), масло сливочное, соль (подорожники)</small>	ККал-154, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
41	Хлеб пшеничный формовой	ККал-90, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
31	Хлеб пшеничный формовой	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
196	Кофейный напиток с молоком <small>максим. сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
177	Кофейный напиток с молоком <small>максим. сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		
Завтрак 2		
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
Итого за Завтрак 2		
Обед		
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем <small>картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло подсолнечное, соль (подорожники)</small>	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем <small>картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло подсолнечное, соль (подорожники)</small>	ККал-76, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
80	Бифитекс рубленый <small>говядина (безостной), субпродукты (с.с. лук репчатый, яйца, масло подсолнечное, соль (подорожники)</small>	ККал-156, Белки-8, Жиры-8, У/в-5
60	Бифитекс рубленый <small>говядина (безостной), субпродукты (с.с. лук репчатый, яйца, масло подсолнечное, соль (подорожники)</small>	ККал-117, Белки-6, Жиры-6, У/в-4
130	Каша гречневая <small>гречневая крупа, масло сливочное, соль (подорожники)</small>	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
110	Каша гречневая <small>гречневая крупа, масло сливочное, соль (подорожники)</small>	ККал-155, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
60	Икра свекольная <small>свеколка, лук репчатый, помидоры-черри, масло подсолнечное, соль (подорожники)</small>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	Икра свекольная <small>свеколка, лук репчатый, помидоры-черри, масло подсолнечное, соль (подорожники)</small>	ККал-26, Жиры-2, У/в-4
46	Хлеб ржаной	ККал-111, Белки-4, У/в-22
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
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		
Полдник		
70	Булочка дорожная <small>максим. пшеничная, макино, масло сливочное, сахар (песок), яйца, масло подсолнечное, соль (подорожники), орехи</small>	ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31
60	Булочка дорожная <small>максим. пшеничная, макино, масло сливочное, сахар (песок), яйца, масло подсолнечное, соль (подорожники), орехи</small>	ККал-168, Белки-5, Жиры-8, У/в-26
181	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, запеченная в сметанном соусе <small>минтай филе, сметана, яйца, сыр, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль (подорожники)</small>	ККал-184, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
60	Рыба, запеченная в сметанном соусе <small>минтай филе, сметана, яйца, сыр, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль (подорожники)</small>	ККал-138, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль (подорожники)</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль (подорожники)</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
60	Овощи отварные <small>свеколка, масло подсолнечное, соль (подорожники)</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>свеколка, масло подсолнечное, соль (подорожники)</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
204	Чай с сахаром <small>чай (зеленый), чай (черный)</small>	ККал-29, У/в-8
183	Чай с сахаром <small>чай (зеленый), чай (черный)</small>	ККал-26, У/в-7
37	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
Итого за Ужин		
Итого за день		

