

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
91	Рыба отварная с соусом польским <small>минтай (филе), молоко, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-69, Белки-12, Жиры-6, У/в-12
68	Рыба отварная с соусом польским <small>минтай (филе), молоко, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-51, Белки-9, Жиры-4, У/в-9
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, морковь, мука пшеничная, соль йодированная</small>	ККал-76, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
40	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, морковь, мука пшеничная, соль йодированная</small>	ККал-51, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
39	Хлеб пшеничный формовой	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
29	Хлеб пшеничный формовой	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
201	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
181	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-739, Белки-33, Жиры-29, У/в-108
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	Свекольник <small>свекла, картофель, яйцо, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
150	Свекольник <small>свекла, картофель, яйцо, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
180	Плов из говядины <small>говядина (безкостляк), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-315, Белки-9, Жиры-16, У/в-33
150	Плов из говядины <small>говядина (безкостляк), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-262, Белки-8, Жиры-13, У/в-27
60	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</small>	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
40	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</small>	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
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 сухофрукты, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофрукты, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 275, Белки-34, Жиры-56, У/в-170
Полдник		
50	Пряник	ККал-181, Белки-1, У/в-29
40	Пряник	ККал-145, У/в-23
197	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-524, Белки-12, Жиры-9, У/в-67
Ужин		
198	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-208, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
148	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-155, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
39	Хлеб пшеничный формовой	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
29	Хлеб пшеничный формовой	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
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
178	Молоко кипяченое	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
148	Молоко кипяченое	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-882, Белки-26, Жиры-20, У/в-118
Итого за день		ККал-3 594, Белки-107, Жиры-114, У/в-494