

ДС284 Основная

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводов (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| Завтрак | | |
| 66 | Рыба, тушеная в томате с овощами <small>мшкет фиде, морская, лук репчатый, помидор-листья, масло подсолнечное, соль, дозированная</small> | ККал-83, Белки-5, Жиры-6, У/в-10 |
| 49 | Рыба, тушеная в томате с овощами <small>мшкет фиде, морская, лук репчатый, помидор-листья, масло подсолнечное, соль, дозированная</small> | ККал-62, Белки-4, Жиры-4, У/в-8 |
| 122 | Каша пшеничная рассыпчатая <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль, дозированная</small> | ККал-104, Белки-4, Жиры-4, У/в-20 |
| 101 | Каша пшеничная рассыпчатая <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль, дозированная</small> | ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-17 |
| 60 | Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль, дозированная</small> | ККал-40, Жиры-2, У/в-5 |
| 40 | Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль, дозированная</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 |
| 199 | Чай с сахаром <small>чай (зеленый), чай черный</small> | ККал-28, У/в-8 |
| 180 | Чай с сахаром <small>чай (зеленый), чай черный</small> | ККал-25, У/в-7 |
| Итого за Завтрак | | ККал-642, Белки-21, Жиры-26, У/в-104 |
| 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 корневой, сметана, масло подсолнечное, соль, дозированная</small> | ККал-130, Белки-2, Жиры-4, У/в-11 |
| 150 | Суп из овощей <small>картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, сельдерей корневой, сметана, масло подсолнечное, соль, дозированная</small> | ККал-97, Белки-1, Жиры-3, У/в-8 |
| 80 | Котлеты из говядины <small>говядина (безжирная), хлеб пшеничный в с., лук репчатый, мята шиповника, яйцо, масло подсолнечное, соль, дозированная</small> | ККал-211, Белки-10, Жиры-15, У/в-13 |
| 60 | Котлеты из говядины <small>говядина (безжирная), хлеб пшеничный в с., лук репчатый, мята шиповника, яйцо, масло подсолнечное, соль, дозированная</small> | ККал-159, Белки-8, Жиры-11, У/в-10 |
| 130 | Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль, дозированная</small> | ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31 |
| 110 | Картофель отварной с маслом <small>картофель, масло сливочное, соль, дозированная</small> | ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26 |
| 60 | Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, помидор-листья, масло подсолнечное, соль, дозированная</small> | ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6 |
| 40 | Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, помидор-листья, масло подсолнечное, соль, дозированная</small> | ККал-26, Жиры-2, У/в-4 |
| 48 | Хлеб ржаной | ККал-116, Белки-4, У/в-23 |
| 39 | Хлеб ржаной | ККал-94, Белки-3, У/в-19 |
| 180 | Компот из смеси <small>сладкие фрукты, сахар (песок)</small> | ККал-58, У/в-14 |
| 150 | Компот из смеси <small>сладкие фрукты, сахар (песок)</small> | ККал-48, У/в-12 |
| Итого за Обед | | ККал-1 233, Белки-34, Жиры-47, У/в-177 |
| Полдник | | |
| 50 | Пряник | ККал-181, Белки-1, У/в-29 |
| 40 | Пряник | ККал-145, У/в-23 |
| 199 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-8 |
| 179 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7 |
| Итого за Полдник | | ККал-526, Белки-12, Жиры-9, У/в-67 |
| Ужин | | |
| 205 | Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль, дозированная</small> | ККал-215, Белки-5, Жиры-5, У/в-19 |
| 154 | Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль, дозированная</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, сахар (песок), кофе молотый</small> | ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-15 |
| 185 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофе молотый</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-3 208, Белки-97, Жиры-106, У/в-454 |

