

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
155	Запеканка рисовая с творогом, молоком, рис, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, соль гидролизованная, масло подсолнечное	ККал-197, Белки-6, Жиры-10, У/в-28
135	Запеканка рисовая с творогом, молоком, рис, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, соль гидролизованная, масло подсолнечное	ККал-172, Белки-5, Жиры-9, У/в-25
38	Хлеб пшеничный формовой	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
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-621, Белки-16, Жиры-25, У/в-96
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	Борщ с капустой и картофелем <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль гидролизованная</small>	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
150	Борщ с капустой и картофелем <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль гидролизованная</small>	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
71	Гуляш из отварной свинины (бесскородина), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, пшеничная соль гидролизованная	ККал-169, Белки-6, Жиры-5, У/в-13
53	Гуляш из отварной свинины (бесскородина), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, пшеничная соль гидролизованная	ККал-126, Белки-4, Жиры-4, У/в-10
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль гидролизованная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль гидролизованная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
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
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
182	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-103, Белки-1, У/в-18
152	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-86, Белки-1, У/в-15
Итого за Обед		ККал-1 239, Белки-30, Жиры-33, У/в-167
Полдник		
70	Булочка российская <small>пшеничная мука, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль гидролизованная, орехи жемчужные</small>	ККал-186, Белки-5, Жиры-8, У/в-35
60	Булочка российская <small>пшеничная мука, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль гидролизованная, орехи жемчужные</small>	ККал-160, Белки-4, Жиры-6, У/в-30
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
147	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-518, Белки-18, Жиры-22, У/в-78
Ужин		
201	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль гидролизованная</small>	ККал-160, Белки-6, Жиры-6, У/в-21
151	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль гидролизованная</small>	ККал-120, Белки-5, Жиры-5, У/в-16
38	Хлеб пшеничный формовой	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
29	Хлеб пшеничный формовой	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
50	Яйца вареные	ККал-27, Белки-8, Жиры-7
201	Каша с молоком <small>пшеничные изделия, молоко, сахар (песок), соль гидролизованная</small>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
181	Каша с молоком <small>пшеничные изделия, молоко, сахар (песок), соль гидролизованная</small>	ККал-76, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-629, Белки-30, Жиры-26, У/в-92
Итого за день		ККал-3 102, Белки-96, Жиры-107, У/в-434

