

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	п. п.п. (ккал), белки (б), углеводы (у), жиры (ж), витамины (в), микроэлементы (м)
Завтрак		
120	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-180, Белки-5, Жиры-4, Уг-27
90	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, Уг-20
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, Уг-4
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, Уг-3
41	Хлеб пшеничный	ККал-99, Белки-3, Жиры-1, Уг-17
31	Хлеб пшеничный	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, Уг-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
198	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, Уг-8
178	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, Уг-7
Итого за Завтрак		ККал-747, Белки-22, Жиры-26, Уг-99
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, Уг-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, Уг-21
Обед		
200	Суп крестьянский с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, сметана, тыква, крупа, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-114, Белки-2, Жиры-6, Уг-20
150	Суп крестьянский с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, сметана, тыква, крупа, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-85, Белки-2, Жиры-4, Уг-15
79	Птица отварная <small>курица, лук репчатый, соль, подорожник</small>	ККал-202, Белки-6, Жиры-8, Уг-20
59	Птица отварная <small>курица, лук репчатый, соль, подорожник</small>	ККал-151, Белки-4, Жиры-6, Уг-15
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, Уг-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, Уг-15
60	Овощи отварные <small>овощи, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-40, Жиры-2, Уг-5
40	Овощи отварные <small>овощи, масло подсолнечное, соль, подорожник</small>	ККал-27, Жиры-1, Уг-3
54	Хлеб ржаной	ККал-131, Белки-4, Жиры-1, Уг-26
43	Хлеб ржаной	ККал-104, Белки-3, Уг-21
179	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-57, Уг-14
149	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, Уг-12
Итого за Обед		ККал-1197, Белки-26, Жиры-37, Уг-184
Полдник		
80	Ватрушки с творожным фаршем <small>дрожжи, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-167, Белки-5, Жиры-10, Уг-41
60	Ватрушки с творожным фаршем <small>дрожжи, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар (песок), соль, подорожник</small>	ККал-125, Белки-4, Жиры-7, Уг-31
176	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, Уг-7
146	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, Уг-6
Итого за Полдник		ККал-462, Белки-18, Жиры-25, Уг-85
Ужин		
197	Суп молочный с крупой <small>молоко, тыква, крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-207, Белки-5, Жиры-5, Уг-18
148	Суп молочный с крупой <small>молоко, тыква, крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль, подорожник</small>	ККал-155, Белки-4, Жиры-4, Уг-14
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
197	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, Уг-14
177	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, Уг-13
41	Хлеб пшеничный	ККал-99, Белки-3, Жиры-1, Уг-17
32	Хлеб пшеничный	ККал-77, Белки-3, Жиры-1, Уг-14
Итого за Ужин		ККал-727, Белки-29, Жиры-23, Уг-90
Итого за день		ККал-3228, Белки-97, Жиры-112, Уг-479

