

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	мл, литр, (кварт), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каши из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, сахар, масло сливочное, ванилин, соль, ванилин</small>	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
150	Каши из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, сахар, масло сливочное, ванилин, соль, ванилин</small>	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
38	Хлеб пшеничный формовой <small>мука пшеничная, сахар, масло сливочное, ванилин, соль, ванилин</small>	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
33	Хлеб пшеничный формовой <small>мука пшеничная, сахар, масло сливочное, ванилин, соль, ванилин</small>	ККал-80, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
199	Какао с молоком <small>молоко, сахар, масло сливочное, ванилин, соль, ванилин</small>	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Какао с молоком <small>молоко, сахар, масло сливочное, ванилин, соль, ванилин</small>	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		
Завтрак 2		
160	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-91, Белки-1, У/в-16
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-85, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		
Обед		
200	Суп картофельный с фрикадельками <small>картофель, говядина (без костей), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, шпик, томат-паста, соль, ванилин</small>	ККал-152, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
150	Суп картофельный с фрикадельками <small>картофель, говядина (без костей), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, шпик, томат-паста, соль, ванилин</small>	ККал-114, Белки-7, Жиры-8, У/в-11
73	Печень говяжья по-строгановски <small>печень говяжья, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, ванилин, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ККал-154, Белки-7, Жиры-11, У/в-12
54	Печень говяжья по-строгановски <small>печень говяжья, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, ванилин, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ККал-114, Белки-5, Жиры-8, У/в-9
130	Каши пшеничная рассыпчатая <small>пшеница крупа, масло сливочное, соль, ванилин</small>	ККал-111, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
110	Каши пшеничная рассыпчатая <small>пшеница крупа, масло сливочное, соль, ванилин</small>	ККал-94, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
60	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, томат-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, соль, ванилин</small>	ККал-76, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
40	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, томат-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, соль, ванилин</small>	ККал-51, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		
Полдник		
50	Печенье	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
20	Печенье	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
204	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-108, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
184	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-98, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		
Ужин		
120	Запеканка из творога <small>творог, манная крупа, сахар, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль, ванилин</small>	ККал-187, Белки-6, Жиры-16, У/в-24
105	Запеканка из творога <small>творог, манная крупа, сахар, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное, соль, ванилин</small>	ККал-164, Белки-6, Жиры-14, У/в-21
38	Хлеб пшеничный формовой <small>мука пшеничная, сахар, масло сливочное, ванилин, соль, ванилин</small>	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
24	Хлеб пшеничный формовой <small>мука пшеничная, сахар, масло сливочное, ванилин, соль, ванилин</small>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
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
204	Чай с сахаром	ККал-29, У/в-8
183	Чай с сахаром	ККал-26, У/в-7
Итого за Ужин		
Итого за день		

