

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), пищевые (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша «Дружба» <small>каша рисовая с сахаром, маслом сливочным, соевым поджаренным</small>	ККал-187, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
150	Каша «Дружба» <small>каша рисовая с сахаром, маслом сливочным, соевым поджаренным</small>	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
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
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр полутвердый	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
199	Кофейный напиток с молоком <small>кофе молотый, сахар, молоко, соевый поджаренный</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
179	Кофейный напиток с молоком <small>кофе молотый, сахар, молоко, соевый поджаренный</small>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-787, Белки-25, Жиры-27, У/в-101
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты свежие <small>яблоки, груши</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие <small>яблоки, груши</small>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
Итого за Завтрак 2		ККал-185, Белки-3, Жиры-1, У/в-41
<u>Обед</u>		
199	Суп с макаронными изделиями и картофелем <small>картофель, макароны, лук репчатый, морковь, мясные бульоны, масло подсолнечное, соевый поджаренный</small>	ККал-101, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем <small>картофель, макароны, лук репчатый, морковь, мясные бульоны, масло подсолнечное, соевый поджаренный</small>	ККал-76, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
80	Бифитеке рубленый <small>говядина, лук репчатый, морковь, картофель, яйцо, масло подсолнечное, соевый поджаренный</small>	ККал-156, Белки-8, Жиры-8, У/в-5
60	Бифитеке рубленый <small>говядина, лук репчатый, морковь, картофель, яйцо, масло подсолнечное, соевый поджаренный</small>	ККал-117, Белки-6, Жиры-6, У/в-4
130	Каша гречневая <small>гречка, вода, масло сливочное, соевый поджаренный</small>	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
110	Каша гречневая <small>гречка, вода, масло сливочное, соевый поджаренный</small>	ККал-155, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
60	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, помидоры, масло подсолнечное, соевый поджаренный</small>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, помидоры, масло подсолнечное, соевый поджаренный</small>	ККал-26, 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 <small>яблоки, груши, сахар, вода</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <small>яблоки, груши, сахар, вода</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1178, Белки-41, Жиры-37, У/в-174
<u>Полдник</u>		
70	Булочка дорожная <small>дрожжи, сахар, яйца, масло сливочное, сахар (песок), ванилин, масло подсолнечное, соевый поджаренный, орехи</small>	ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31
60	Булочка дорожная <small>дрожжи, сахар, яйца, масло сливочное, сахар (песок), ванилин, масло подсолнечное, соевый поджаренный, орехи</small>	ККал-168, Белки-5, Жиры-8, У/в-26
176	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-8, Жиры-4, У/в-7
147	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-535, Белки-20, Жиры-25, У/в-70
<u>Ужин</u>		
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе <small>рыба, лук репчатый, яйцо, сыр, масло сливочное, масло подсолнечное, соевый поджаренный</small>	ККал-184, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
60	Рыба, запеченная в сметанном соусе <small>рыба, лук репчатый, яйцо, сыр, масло сливочное, масло подсолнечное, соевый поджаренный</small>	ККал-138, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
130	Картофель отварной с маслом <small>картофель, вода, масло сливочное, соевый поджаренный</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <small>картофель, вода, масло сливочное, соевый поджаренный</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
60	Овощи отварные <small>картофель, морковь, лук репчатый, соевый поджаренный</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>картофель, морковь, лук репчатый, соевый поджаренный</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
204	Хлеб пшеничный формовой <small>дрожжи, сахар, яйца, масло сливочное, сахар (песок), ванилин, масло подсолнечное, соевый поджаренный</small>	ККал-29, У/в-8
	Хлеб пшеничный формовой <small>дрожжи, сахар, яйца, масло сливочное, сахар (песок), ванилин, масло подсолнечное, соевый поджаренный</small>	ККал-26, У/в-7
	Хлеб пшеничный формовой	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
	Хлеб пшеничный формовой	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
Итого за Ужин		ККал-826, Белки-49, Жиры-25, У/в-123
Итого за день		ККал-3511, Белки-108, Жиры-115, У/в-509

