

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
79	Рыба отварная с соусом польским <small>минтай (филе), молоко, яйцо, масло сливочное, соль поваренная</small>	ККал-60, Белки-10, Жиры-5, У/в-11
59	Рыба отварная с соусом польским <small>минтай (филе), молоко, яйцо, масло сливочное, соль поваренная</small>	ККал-45, Белки-8, Жиры-4, У/в-8
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль поваренная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль поваренная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, томат-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, соль поваренная</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 поваренная</small>	ККал-51, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
43	Хлеб пшеничный формовой	ККал-104, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
32	Хлеб пшеничный формовой	ККал-77, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-741, Белки-32, Жиры-28, У/в-109
Завтрак 2		
159	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-90, Белки-1, У/в-16
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-84, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-174, Белки-2, У/в-31
Обед		
200	Свекольник <small>свекла, картофель, яйцо, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль поваренная</small>	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
150	Свекольник <small>свекла, картофель, яйцо, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль поваренная</small>	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
174	Плов из говядины <small>говядина (безкостляк), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль поваренная</small>	ККал-304, Белки-9, Жиры-16, У/в-32
145	Плов из говядины <small>говядина (безкостляк), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль поваренная</small>	ККал-253, Белки-7, Жиры-13, У/в-27
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
181	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
151	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1243, Белки-33, Жиры-56, У/в-167
Полдник		
50	Пряник	ККал-181, Белки-1, У/в-29
40	Пряник	ККал-148, У/в-23
197	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
178	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-524, Белки-12, Жиры-9, У/в-67
Ужин		
197	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль поваренная</small>	ККал-207, Белки-5, Жиры-5, У/в-18
148	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль поваренная</small>	ККал-155, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
43	Хлеб пшеничный формовой	ККал-104, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
32	Хлеб пшеничный формовой	ККал-77, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
100	Фрукты свежие <small>яблоки, бананы</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие <small>яблоки, бананы</small>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
17	Молоко кипяченое	ККал-92, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
148	Молоко кипяченое	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-897, Белки-28, Жиры-20, У/в-120
Итого за день		ККал-3579, Белки-107, Жиры-113, У/в-494

