

ДС284 Основная

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|---|
| Завтрак | | |
| 155 | Запеканка из творога с морковью <small>творог, морковь, манная крупа, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное</small> | ККал-206, Белки-7, Жиры-9, У/в-29 |
| 135 | Запеканка из творога с морковью <small>творог, морковь, манная крупа, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное</small> | ККал-180, Белки-6, Жиры-8, У/в-25 |
| 42 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-102, Белки-4, Жиры-1, У/в-18 |
| 31 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-13 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | ККал-37, Жиры-4 |
| 199 | Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small> | ККал-28, У/в-8 |
| 179 | Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small> | ККал-25, У/в-7 |
| Итого за Завтрак | | ККал-653, Белки-20, Жиры-23, У/в-100 |
| Завтрак 2 | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак 2 | | ККал-185, Белки-3, Жиры-1, У/в-41 |
| Обед | | |
| 200 | Суп картофельный с клецками <small>картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное</small> | ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17 |
| 150 | Суп картофельный с клецками <small>картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное</small> | ККал-93, Белки-2, Жиры-3, У/в-13 |
| 169 | Жаркое по – домашнему <small>картофель, морковь (бессостная), лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная</small> | ККал-319, Белки-8, Жиры-13, У/в-29 |
| 141 | Жаркое по – домашнему <small>картофель, морковь (бессостная), лук репчатый, морковь, томат-паста, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная</small> | ККал-267, Белки-7, Жиры-11, У/в-24 |
| 60 | Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль йодированная</small> | ККал-40, Жиры-2, У/в-5 |
| 40 | Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль йодированная</small> | ККал-27, Жиры-1, У/в-3 |
| 47 | Хлеб ржаной | ККал-114, Белки-4, У/в-23 |
| 38 | Хлеб ржаной | ККал-92, Белки-3, У/в-19 |
| 180 | Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small> | ККал-58, У/в-14 |
| 150 | Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small> | ККал-48, У/в-12 |
| Итого за Обед | | ККал-1183, Белки-27, Жиры-35, У/в-159 |
| Полдник | | |
| 70 | Булочка домашняя <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль йодированная, дрожжи сухие</small> | ККал-203, Белки-6, Жиры-10, У/в-39 |
| 60 | Булочка домашняя <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль йодированная, дрожжи сухие</small> | ККал-174, Белки-5, Жиры-9, У/в-34 |
| 176 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7 |
| 147 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6 |
| Итого за Полдник | | ККал-548, Белки-20, Жиры-27, У/в-86 |
| Ужин | | |
| 202 | Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small> | ККал-212, Белки-5, Жиры-5, У/в-19 |
| 151 | Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</small> | ККал-158, Белки-4, Жиры-4, У/в-14 |
| 42 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-102, Белки-4, Жиры-1, У/в-18 |
| 31 | Хлеб пшеничный формовой | ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-13 |
| 49 | Яйца вареные | ККал-26, Белки-8, Жиры-7 |
| 201 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофе молотый, лимонный сок</small> | ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-14 |
| 184 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофе молотый, лимонный сок</small> | ККал-79, Белки-3, Жиры-2, У/в-13 |
| Итого за Ужин | | ККал-740, Белки-30, Жиры-23, У/в-91 |
| Итого за день | | ККал-3309, Белки-100, Жиры-109, У/в-477 |

