

ДС284 Основная

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. ден. (ккал), белки (г), угл.воды (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|---|
| Завтрак | | |
| 119 | Омлет натуральный <small>яйца, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, водородная</small> | ККал-156, Белки-3, Жиры-5, У/в-3 |
| 99 | Омлет натуральный <small>яйца, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, водородная</small> | ККал-130, Белки-3, Жиры-4, У/в-2 |
| 50 | Икра кабачковая (промышленного производства) | ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4 |
| 40 | Икра кабачковая (промышленного производства) | ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/в-3 |
| 40 | Хлеб пшеничный | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17 |
| 31 | Хлеб пшеничный | ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-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 |
| 196 | Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small> | ККал-27, У/в-8 |
| 177 | Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small> | ККал-25, У/в-7 |
| Итого за Завтрак | | ККал-715, Белки-19, Жиры-28, У/в-57 |
| Завтрак 2 | | |
| 164 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | ККал-93, Белки-1, У/в-16 |
| 154 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | ККал-87, Белки-1, У/в-15 |
| Итого за Завтрак 2 | | ККал-180, Белки-2, У/в-31 |
| Обед | | |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, морковь, лук репчатый, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, водородная</small> | ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19 |
| 150 | Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, морковь, лук репчатый, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, водородная</small> | ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14 |
| 85 | Птица в соусе с томатом <small>курица, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная, соль, водородная</small> | ККал-112, Белки-5, Жиры-13, У/в-4 |
| 64 | Птица в соусе с томатом <small>курица, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная, соль, водородная</small> | ККал-84, Белки-4, Жиры-10, У/в-3 |
| 130 | Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, водородная</small> | ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29 |
| 110 | Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль, водородная</small> | ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25 |
| 50 | Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль, водородная</small> | ККал-33, Жиры-2, У/в-4 |
| 40 | Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль, водородная</small> | ККал-27, Жиры-1, У/в-3 |
| 48 | Хлеб ржаной | ККал-116, Белки-4, У/в-23 |
| 38 | Хлеб ржаной | ККал-92, Белки-3, У/в-19 |
| 181 | Компот из смеси <small>сладкие фрукты, сахар (песок)</small> | ККал-58, У/в-14 |
| 151 | Компот из смеси <small>сладкие фрукты, сахар (песок)</small> | ККал-48, У/в-12 |
| Итого за Обед | | ККал-1159, Белки-36, Жиры-42, У/в-169 |
| Полдник | | |
| 70 | Сдоба обыкновенная <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, водородная, прожженное</small> | ККал-190, Белки-6, Жиры-5, У/в-41 |
| 60 | Сдоба обыкновенная <small>мука пшеничная высшего сорта, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, водородная, прожженное</small> | ККал-163, Белки-5, Жиры-5, У/в-35 |
| 180 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7 |
| 150 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6 |
| Итого за Полдник | | ККал-528, Белки-20, Жиры-19, У/в-89 |
| Ужин | | |
| 199 | Каши из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, сахар (песок), масло сливочное, соль, водородная</small> | ККал-199, Белки-7, Жиры-8, У/в-26 |
| 149 | Каши из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая <small>молоко, сахар (песок), сахар (песок), масло сливочное, соль, водородная</small> | ККал-149, Белки-5, Жиры-6, У/в-19 |
| 40 | Хлеб пшеничный | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17 |
| 32 | Хлеб пшеничный | ККал-77, Белки-3, Жиры-1, У/в-14 |
| 100 | Фрукты свежие | ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21 |
| 95 | Фрукты свежие | ККал-90, Белки-1, У/в-20 |
| 138 | Молоко кипяченое | ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-8 |
| 149* | Молоко кипяченое | ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-7 |
| Итого за Ужин | | ККал-877, Белки-30, Жиры-25, У/в-132 |
| Итого за день | | ККал-3459, Белки-107, Жиры-114, У/в-478 |

