

ДС284 Основная

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
199	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная мука, сахар (песок), масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-209, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
149	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная мука, масло сливочное, сахар (песок), соль, водородная</small>	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
38	Хлеб пшеничный формовой <small>пшеничная мука, масло сливочное, сахар (песок), соль, водородная</small>	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
29	Хлеб пшеничный формовой <small>пшеничная мука, масло сливочное, сахар (песок), соль, водородная</small>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное (порция.ми) <small>масло сливочное</small>	ККал-37, Жиры-4
198	Чай с сахаром <small>чай, сахар (песок)</small>	ККал-28, У/в-8
178	Чай с сахаром <small>чай, сахар (песок)</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-617, Белки-14, Жиры-15, У/в-76
Завтрак 2		
159	Соки овощные, фруктовые и ягодные <small>яблоко, морковь, свекла, лимон, апельсин, клубника, малина, ежевика, смородина, черника, вишня, слива, груша, персик, абрикос, дыня, арбуз, виноград, виноградный сок, лимонный сок, апельсиновый сок, клубничная мякоть, малиновая мякоть, ежевичная мякоть, смородиновая мякоть, черничная мякоть, вишневая мякоть, сливовая мякоть, грушевая мякоть, персиковая мякоть, абрикосовая мякоть</small>	ККал-90, Белки-1, У/в-16
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные <small>яблоко, морковь, свекла, лимон, апельсин, клубника, малина, ежевика, смородина, черника, вишня, слива, груша, персик, абрикос, дыня, арбуз, виноград, виноградный сок, лимонный сок, апельсиновый сок, клубничная мякоть, малиновая мякоть, ежевичная мякоть, смородиновая мякоть, черничная мякоть, вишневая мякоть, сливовая мякоть, грушевая мякоть, персиковая мякоть, абрикосовая мякоть</small>	ККал-84, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-174, Белки-2, У/в-31
Обед		
200	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль, водородная</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
150	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль, водородная</small>	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
76	Суфле из печени <small>печень, яйца, молоко, масло сливочное, мука пшеничная, соль, водородная</small>	ККал-184, Белки-13, Жиры-13, У/в-18
57	Суфле из печени <small>печень, яйца, молоко, масло сливочное, мука пшеничная, соль, водородная</small>	ККал-138, Белки-10, Жиры-10, У/в-13
130	Шпоре картофельное <small>картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль, водородная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Шпоре картофельное <small>картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль, водородная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Овощи отварные <small>картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль, водородная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль, водородная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
49	Хлеб ржаной <small>ржаная мука, масло сливочное, сахар (песок), соль, водородная</small>	ККал-119, Белки-4, У/в-24
40	Хлеб ржаной <small>ржаная мука, масло сливочное, сахар (песок), соль, водородная</small>	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	Компот из смеси <small>яблоко, морковь, свекла, лимон, апельсин, клубника, малина, ежевика, смородина, черника, вишня, слива, груша, персик, абрикос, дыня, арбуз, виноград, виноградный сок, лимонный сок, апельсиновый сок, клубничная мякоть, малиновая мякоть, ежевичная мякоть, смородиновая мякоть, черничная мякоть, вишневая мякоть, сливовая мякоть, грушевая мякоть, персиковая мякоть, абрикосовая мякоть</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <small>яблоко, морковь, свекла, лимон, апельсин, клубника, малина, ежевика, смородина, черника, вишня, слива, груша, персик, абрикос, дыня, арбуз, виноград, виноградный сок, лимонный сок, апельсиновый сок, клубничная мякоть, малиновая мякоть, ежевичная мякоть, смородиновая мякоть, черничная мякоть, вишневая мякоть, сливовая мякоть, грушевая мякоть, персиковая мякоть, абрикосовая мякоть</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1112, Белки-38, Жиры-44, У/в-163
Полдник		
50	Печенье <small>пшеничная мука, масло сливочное, сахар (песок), соль, водородная</small>	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
20	Печенье <small>пшеничная мука, масло сливочное, сахар (песок), соль, водородная</small>	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
204	Кисломолочный напиток (кефир) <small>кефир</small>	ККал-108, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
183	Кисломолочный напиток (кефир) <small>кефир</small>	ККал-97, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-497, Белки-16, Жиры-17, У/в-67
Ужин		
38	Хлеб пшеничный формовой <small>пшеничная мука, масло сливочное, сахар (песок), соль, водородная</small>	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
29	Хлеб пшеничный формовой <small>пшеничная мука, масло сливочное, сахар (песок), соль, водородная</small>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
120	Вареники ленивые со сметаной <small>тесто, яйца, молоко, сахар (песок), масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-224, Белки-7, Жиры-14, У/в-29
100	Вареники ленивые со сметаной <small>тесто, яйца, молоко, сахар (песок), масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-187, Белки-6, Жиры-11, У/в-24
100	Фрукты свежие <small>яблоко, морковь, свекла, лимон, апельсин, клубника, малина, ежевика, смородина, черника, вишня, слива, груша, персик, абрикос, дыня, арбуз, виноград, виноградный сок, лимонный сок, апельсиновый сок, клубничная мякоть, малиновая мякоть, ежевичная мякоть, смородиновая мякоть, черничная мякоть, вишневая мякоть, сливовая мякоть, грушевая мякоть, персиковая мякоть, абрикосовая мякоть</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие <small>яблоко, морковь, свекла, лимон, апельсин, клубника, малина, ежевика, смородина, черника, вишня, слива, груша, персик, абрикос, дыня, арбуз, виноград, виноградный сок, лимонный сок, апельсиновый сок, клубничная мякоть, малиновая мякоть, ежевичная мякоть, смородиновая мякоть, черничная мякоть, вишневая мякоть, сливовая мякоть, грушевая мякоть, персиковая мякоть, абрикосовая мякоть</small>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
199	Кофейный напиток с сахаром <small>кофе, сахар (песок), молоко, масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
178	Кофейный напиток с сахаром <small>кофе, сахар (песок), молоко, масло сливочное, соль, водородная</small>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-923, Белки-27, Жиры-33, У/в-149
Итого за день		ККал-3323, Белки-97, Жиры-109, У/в-486

