

**ДС284 Основная**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пов. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
72	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b> <small>маленький филе, морковь, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль водорослевая</small>	ККал-91, Белки-5, Жиры-6, У/в-11
54	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b> <small>маленький филе, морковь, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль водорослевая</small>	ККал-68, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
121	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водорослевая</small>	ККал-103, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
101	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <small>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водорослевая</small>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-17
60	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль водорослевая</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль водорослевая</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
34	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
24	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-645, Белки-21, Жиры-27, У/в-104
<b>Завтрак 2</b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоко, апельсин</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп из овощей</b> <small>картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль водорослевая</small>	ККал-130, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
150	<b>Суп из овощей</b> <small>картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль водорослевая</small>	ККал-97, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
79	<b>Котлеты из говядины</b> <small>говядина (посекстанка), хлеб пшеничный в с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водорослевая</small>	ККал-209, Белки-10, Жиры-14, У/в-13
60	<b>Котлеты из говядины</b> <small>говядина (посекстанка), хлеб пшеничный в с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водорослевая</small>	ККал-159, Белки-8, Жиры-11, У/в-10
130	<b>Картофель отварной с маслом</b> <small>картофель, масло сливочное, соль водорослевая</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	<b>Картофель отварной с маслом</b> <small>картофель, масло сливочное, соль водорослевая</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
60	<b>Икра свекольная</b> <small>свекла, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль водорослевая</small>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	<b>Икра свекольная</b> <small>свекла, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль водорослевая</small>	ККал-26, Жиры-2, У/в-4
52	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-126, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
41	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-99, Белки-3, У/в-20
180	<b>Компот из смеси</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1 246, Белки-34, Жиры-47, У/в-180
<b>Полдник</b>		
50	<b>Пряник</b>	ККал-181, Белки-1, У/в-29
40	<b>Пряник</b>	ККал-145, У/в-23
196	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-104, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
176	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-523, Белки-11, Жиры-9, У/в-67
<b>Ужин</b>		
203	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водорослевая</small>	ККал-213, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
153	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водорослевая</small>	ККал-161, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
29	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
24	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
50	<b>Яйца вареные</b>	ККал-27, Белки-8, Жиры-7
203	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
183	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-80, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-698, Белки-27, Жиры-23, У/в-83
<b>Итого за день</b>		ККал-3 207, Белки-95, Жиры-107, У/в-455

