

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
155	Запеканка рисовая с <i>творог, молоко, рис, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, соль водированная, масло подсолнечное</i>	ККал-197, Белки-6, Жиры-10, У/в-28
135	Запеканка рисовая с <i>творог, молоко, рис, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, соль водированная, масло подсолнечное</i>	ККал-172, Белки-5, Жиры-9, У/в-25
42	Хлеб пшеничный формовой	ККал-102, 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 <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-638, Белки-18, Жиры-25, У/в-100
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <i>яблоки, апельсины</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
200	Борщ с капустой и картофелем <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, томат-паста, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
150	Борщ с капустой и картофелем <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, томат-паста, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
80	Гуляш из отварной <i>говядина (бескостная), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль водированная</i>	ККал-191, Белки-7, Жиры-6, У/в-14
60	Гуляш из отварной <i>говядина (бескостная), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль водированная</i>	ККал-143, Белки-5, Жиры-5, У/в-11
130	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</i>	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
40	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</i>	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
52	Хлеб ржаной	ККал-126, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
41	Хлеб ржаной	ККал-99, Белки-3, У/в-20
184	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-104, Белки-1, У/в-18
154	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-87, Белки-1, У/в-15
Итого за Обед		ККал-1 287, Белки-32, Жиры-35, У/в-170
Полдник		
70	Булочка российская <i>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие</i>	ККал-186, Белки-5, Жиры-8, У/в-35
60	Булочка российская <i>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие</i>	ККал-160, Белки-4, Жиры-6, У/в-30
179	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
149	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-520, Белки-18, Жиры-22, У/в-78
Ужин		
203	Суп молочный с макаронными изделиями <i>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</i>	ККал-161, Белки-6, Жиры-6, У/в-21
152	Суп молочный с макаронными изделиями <i>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</i>	ККал-121, Белки-5, Жиры-5, У/в-16
42	Хлеб пшеничный формовой	ККал-102, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
32	Хлеб пшеничный формовой	ККал-77, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
50	Яйца вареные	ККал-27, Белки-8, Жиры-7
203	Какао с молоком <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
182	Какао с молоком <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	ККал-76, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-649, Белки-32, Жиры-26, У/в-96
Итого за день		ККал-3 189, Белки-102, Жиры-109, У/в-465