

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
120	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль водородная	ККал-180, Белки-5, Жиры-4, У/в-27
90	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль водородная	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-20
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
43	Хлеб пшеничный	ККал-104, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
33	Хлеб пшеничный	ККал-80, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное (порция.ми)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр полутвердый	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
200	Чай с сахаром сахар (песок), чай черный	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром сахар (песок), чай черный	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-757, Белки-23, Жиры-26, У/в-101
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие яблоки, апельсины	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
200	Суп крестьянский с крупой картофель, белокочанная капуста, морковь, лук репчатый, сметана, пшеничная крупа, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-20
150	Суп крестьянский с крупой картофель, белокочанная капуста, морковь, лук репчатый, сметана, пшеничная крупа, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-85, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
77	Птица отварная курица, лук репчатый, соль водородная	ККал-197, Белки-5, Жиры-8, У/в-20
58	Птица отварная курица, лук репчатый, соль водородная	ККал-149, Белки-4, Жиры-6, У/в-15
130	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное, соль водородная	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное, соль водородная	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Овощи отварные свекла, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные свекла, масло подсолнечное, соль водородная	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
53	Хлеб ржаной	ККал-128, Белки-4, Жиры-1, У/в-26
42	Хлеб ржаной	ККал-102, Белки-3, У/в-20
180	Компот из смеси сухофрукты, сахар (песок)	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофрукты, сахар (песок)	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1186, Белки-25, Жиры-37, У/в-183
Полдник		
80	Ватрушки с творожным фаршем мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная, орехи сушеные	ККал-167, Белки-5, Жиры-10, У/в-41
60	Ватрушки с творожным фаршем мука пшеничная, творог, молоко, яйцо, масло подсолнечное, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная, орехи сушеные	ККал-125, Белки-4, Жиры-7, У/в-31
182	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
152	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-81, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-469, Белки-18, Жиры-26, У/в-85
Ужин		
198	Суп молочный с крупой молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная	ККал-208, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
148	Суп молочный с крупой молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водородная	ККал-155, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
198	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар (песок), кофейный напиток	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
178	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар (песок), кофейный напиток	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
43	Хлеб пшеничный	ККал-104, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
34	Хлеб пшеничный	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-739, Белки-30, Жиры-23, У/в-92
Итого за день		ККал-3246, Белки-98, Жиры-113, У/в-482

