

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
182	<b>Каша «Дружба»</b> <small>мамоло, рис, пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-189, Белки-5, Жиры-5, У/в-26
151	<b>Каша «Дружба»</b> <small>мамоло, рис, пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
39	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
29	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
13	<b>Сыр полутвердый</b>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	<b>Сыр полутвердый</b>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
202	<b>Кофейный напиток с</b> <small>мамоло, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
181	<b>Кофейный напиток с</b> <small>мамоло, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-79, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-794, Белки-25, Жиры-27, У/в-104
<b>Завтрак 2</b>		
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-185, Белки-3, Жиры-1, У/в-41
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b> <small>картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
150	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b> <small>картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-76, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
80	<b>Бифитекс рубленый</b> <small>говядина (бесостная), лук репчатый, хлеб пшеничный «с», яйцо, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-156, Белки-8, Жиры-8, У/в-5
60	<b>Бифитекс рубленый</b> <small>говядина (бесостная), лук репчатый, хлеб пшеничный «с», яйцо, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-117, Белки-6, Жиры-6, У/в-4
130	<b>Каша гречневая</b> <small>гречневая крупа, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
110	<b>Каша гречневая</b> <small>гречневая крупа, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-155, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
60	<b>Икра свекольная</b> <small>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	<b>Икра свекольная</b> <small>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-26, Жиры-2, У/в-4
52	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-126, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
42	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-102, 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-1189, Белки-41, Жиры-37, У/в-175
<b>Полдник</b>		
70	<b>Булочка дорожная</b> <small>мука пшеничная, мамоло, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль водородная, дрожжи сухие</small>	ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31
60	<b>Булочка дорожная</b> <small>мука пшеничная, мамоло, масло сливочное, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, соль водородная, дрожжи сухие</small>	ККал-168, Белки-5, Жиры-8, У/в-26
181	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
151	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-540, Белки-20, Жиры-26, У/в-70
<b>Ужин</b>		
79	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b> <small>милый филе, яйцо, сметана, мука пшеничная, масло подсолнечное, сыр, соль водородная</small>	ККал-182, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
59	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b> <small>милый филе, яйцо, сметана, масло подсолнечное, сыр, мука пшеничная, соль водородная</small>	ККал-136, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
130	<b>Картофель отварной с маслом</b> <small>картофель, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	<b>Картофель отварной с маслом</b> <small>картофель, масло сливочное, соль водородная</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
60	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль водородная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
201	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
181	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
29	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
25	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-823, Белки-19, Жиры-25, У/в-124
<b>Итого за день</b>		ККал-3531, Белки-108, Жиры-116, У/в-514

