

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (кКал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	<b>Рыба отварная с соусом польским</b> <small>минтай (филе), молоко, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-60, Белки-10, Жиры-5, У/в-11
60	<b>Рыба отварная с соусом польским</b> <small>минтай (филе), молоко, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-45, Белки-8, Жиры-4, У/в-8
130	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	<b>Капуста тушеная</b> <small>капуста белокачанная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, морковь, мука пшеничная, соль йодированная</small>	ККал-76, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
40	<b>Капуста тушеная</b> <small>капуста белокачанная, лук репчатый, масло сливочное, томат-паста, морковь, мука пшеничная, соль йодированная</small>	ККал-51, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
37	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-90, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
28	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-68, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
199	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
179	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-718, Белки-30, Жиры-28, У/в-105
<u>Завтрак 2</u>		
156	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-88, Белки-1, У/в-16
147	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-83, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-171, Белки-2, У/в-31
<u>Обед</u>		
200	<b>Свекольник</b> <small>свекла, картофель, яйцо, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
150	<b>Свекольник</b> <small>свекла, картофель, яйцо, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
180	<b>Плов из говядины</b> <small>говядина (безкостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-315, Белки-9, Жиры-16, У/в-33
150	<b>Плов из говядины</b> <small>говядина (безкостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</small>	ККал-262, Белки-8, Жиры-13, У/в-27
60	<b>Икра морковная</b> <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</small>	ККал-72, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
40	<b>Икра морковная</b> <small>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста</small>	ККал-48, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
49	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-119, Белки-4, У/в-24
39	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-94, Белки-3, У/в-19
180	<b>Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)</b>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси сухофруктов, сахар (песок)</b>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1 258, Белки-34, Жиры-55, У/в-167
<u>Полдник</u>		
50	<b>Пряник</b>	ККал-181, Белки-1, У/в-29
40	<b>Пряник</b>	ККал-145, У/в-23
200	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-527, Белки-12, Жиры-10, У/в-67
<u>Ужин</u>		
202	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-212, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
152	<b>Суп молочный с крупой</b> <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), соль йодированная</small>	ККал-159, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
37	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-90, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
28	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	ККал-68, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
100	<b>Фрукты свежие</b> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	<b>Фрукты свежие</b>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
182	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-9
152	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-888, Белки-26, Жиры-21, У/в-118
<b>Итого за день</b>		ККал-3 562, Белки-104, Жиры-114, У/в-488

