

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
155	Запеканка из творога с морковью <small>творог, морковь, манная крупа, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное</small>	ККал-206, Белки-7, Жиры-9, У/в-29
135	Запеканка из творога с морковью <small>творог, морковь, манная крупа, сметана, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное</small>	ККал-180, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
199	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-28, У/в-8
179	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-646, Белки-19, Жиры-23, У/в-99
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
Итого за Завтрак 2		ККал-185, Белки-3, Жиры-1, У/в-41
Обед		
200	Суп картофельный с клецками <small>картофель, мука пшеничная, лук репчатый, морковь, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, масло сливочное</small>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
150	Суп картофельный с клецками <small>картофель, мука пшеничная, лук репчатый, морковь, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная, масло сливочное</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
180	Жаркое по – домашнему <small>картофель, говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-паста, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-340, Белки-9, Жиры-14, У/в-31
150	Жаркое по – домашнему <small>картофель, говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, томат-паста, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-284, Белки-7, Жиры-12, У/в-25
60	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 233, Белки-28, Жиры-38, У/в-164
Полдник		
70	Булочка домашняя <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-203, Белки-6, Жиры-10, У/в-39
60	Булочка домашняя <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло подсолнечное, яйцо, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-174, Белки-5, Жиры-9, У/в-34
181	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
151	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-553, Белки-20, Жиры-28, У/в-86
Ужин		
195	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-205, Белки-5, Жиры-5, У/в-18
146	Суп молочный с крупой <small>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</small>	ККал-153, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
40	Хлеб пшеничный формовой	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
194	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
175	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-76, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-715, Белки-29, Жиры-23, У/в-89
Итого за день		ККал-3 332, Белки-99, Жиры-113, У/в-479

