

## ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. исп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
120	<b>Омлет натуральный</b> <small>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-158, Белки-4, Жиры-5, У/в-3
100	<b>Омлет натуральный</b> <small>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-131, Белки-3, Жиры-4, У/в-2
50	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b> <b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
40	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
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
13	<b>Сыр полутвердый</b>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	<b>Сыр полутвердый</b>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
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-705, Белки-19, Жиры-28, У/в-55
<b>Завтрак 2</b>		
165	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-93, Белки-1, У/в-17
154	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	ККал-87, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-180, Белки-2, У/в-32
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <small>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль водированная, масло подсолнечное</small>	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
150	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <small>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
80	<b>Птица в соусе с томатом</b> <small>кури, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-105, Белки-5, Жиры-13, У/в-3
60	<b>Птица в соусе с томатом</b> <small>кури, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная, соль водированная</small>	ККал-79, Белки-4, Жиры-9, У/в-3
130	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
110	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
50	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-33, Жиры-2, У/в-4
40	<b>Овощи отварные</b> <small>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</small>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
48	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-116, Белки-4, У/в-23
38	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-92, Белки-3, У/в-19
180	<b>Компот из смеси</b> <small>сладкие фрукты, сахар (песок)</small>	ККал-58, У/в-14
150	<b>Компот из смеси</b> <small>сладкие фрукты, сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1 147, Белки-36, Жиры-41, У/в-168
<b>Полдник</b>		
70	<b>Сдоба обыкновенная</b> <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-190, Белки-6, Жиры-5, У/в-41
60	<b>Сдоба обыкновенная</b> <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль водированная, дрожжи сухие</small>	ККал-163, Белки-5, Жиры-5, У/в-35
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-528, Белки-20, Жиры-19, У/в-89
<b>Ужин</b>		
200	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b> <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
150	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</b> <small>молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</small>	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
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> <small>яблоки, апельсины</small>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
180	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
150	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-865, Белки-29, Жиры-26, У/в-129
<b>Итого за день</b>		ККал-3 425, Белки-106, Жиры-114, У/в-473