

ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эм. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
74	Рыба, тушеная в томате с овощами <i>мякоть филе, морковь, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-93, Белки-5, Жиры-6, У/в-12
56	Рыба, тушеная в томате с овощами <i>мякоть филе, морковь, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-71, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
120	Каша пшеничная рассыпчатая <i>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-103, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
100	Каша пшеничная рассыпчатая <i>пшеничная крупа, масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
60	Овощи отварные <i>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные <i>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
35	Хлеб пшеничный формовой	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
25	Хлеб пшеничный формовой	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
201	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-28, У/в-8
181	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-655, Белки-21, Жиры-27, У/в-106
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие <i>яблоко, апельсин</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
201	Суп из овощей <i>картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-130, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
151	Суп из овощей <i>картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, сметана, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-98, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
80	Котлеты из говядины <i>говядина (бескостная), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-211, Белки-10, Жиры-15, У/в-13
60	Котлеты из говядины <i>говядина (бескостная), хлеб пшеничный в/с, лук репчатый, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-159, Белки-8, Жиры-11, У/в-10
130	Картофель отварной с маслом <i>картофель, масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом <i>картофель, масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
60	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, помидор-паста, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-26, Жиры-2, У/в-4
46	Хлеб ржаной	ККал-111, Белки-4, У/в-22
37	Хлеб ржаной	ККал-90, Белки-3, У/в-18
180	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 225, Белки-34, Жиры-47, У/в-175
Полдник		
50	Пряник	ККал-181, Белки-1, У/в-29
40	Пряник	ККал-145, У/в-23
197	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-524, Белки-12, Жиры-9, У/в-67
Ужин		
199	Суп молочный с крупой <i>молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-209, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
149	Суп молочный с крупой <i>молоко, пшеничная крупа, масло сливочное, сахар (песок), соль водированная</i>	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
30	Хлеб пшеничный формовой	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
25	Хлеб пшеничный формовой	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
49	Яйца вареные	ККал-26, Белки-8, Жиры-7
199	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
179	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-690, Белки-28, Жиры-23, У/в-84
Итого за день		ККал-3 189, Белки-97, Жиры-107, У/в-453

