

ДС130 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
139	Запеканка из творога <small>творог, молоко, манная крупа, сахар (песок), яйцо, сметана, масло сливочное, ванилин</small>	ККал-378, Белки-19, Жиры-13, У/в-33
111	Запеканка из творога <small>творог, молоко, манная крупа, сахар (песок), яйцо, сметана, масло сливочное, ванилин</small>	ККал-302, Белки-15, Жиры-11, У/в-26
34	Бутерброд с маслом <small>хлеб пшеничный в/с, масло сливочное</small>	ККал-116, Белки-2, Жиры-6, У/в-12
24	Бутерброд с маслом <small>хлеб пшеничный в/с, масло сливочное</small>	ККал-82, Белки-1, Жиры-5, У/в-9
198	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-118, Белки-4, Жиры-6, У/в-27
179	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-106, Белки-3, Жиры-6, У/в-25
Итого за Завтрак		ККал-1 102, Белки-44, Жиры-47, У/в-132
Завтрак 2		
199	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-184, Белки-5, Жиры-7, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-184, Белки-5, Жиры-7, У/в-15
Обед		
202	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, соль йодированная, томат-паста, масло подсолнечное</small>	ККал-86, Белки-2, Жиры-5, У/в-9
151	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, соль йодированная, масло подсолнечное</small>	ККал-64, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
71	Гуляш из отварного мяса <small>говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, мука пшеничная, томат-паста, масло сливочное, масло подсолнечное</small>	ККал-141, Белки-7, Жиры-7, У/в-2
61	Гуляш из отварного мяса <small>говядина (бескостная), лук репчатый, морковь, мука пшеничная, масло подсолнечное, масло сливочное</small>	ККал-121, Белки-6, Жиры-6, У/в-2
130	Пюре картофельное с морковью <small>картофель, морковь, молоко, масло сливочное</small>	ККал-111, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
110	Пюре картофельное с морковью <small>картофель, морковь, молоко, масло сливочное</small>	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-14
48	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-47, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
48	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-47, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
19	Хлеб пшеничный в/с	ККал-45, Белки-1, У/в-6
10	Хлеб пшеничный в/с	ККал-23, Белки-1, У/в-3
46	Хлеб ржаной	ККал-83, Белки-3, Жиры-1, У/в-23
37	Хлеб ржаной	ККал-67, Белки-3, У/в-18
141	Компот из свежих плодов <small>яблоки, сахар (песок)</small>	ККал-26, У/в-7
118	Компот из свежих плодов <small>яблоки, сахар (песок)</small>	ККал-22, У/в-6
Итого за Обед		ККал-977, Белки-31, Жиры-36, У/в-120
Полдник		
198	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко, вермишель, сахар (песок), масло сливочное</small>	ККал-178, Белки-4, Жиры-6, У/в-25
148	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко, вермишель, сахар (песок), масло сливочное</small>	ККал-133, Белки-3, Жиры-5, У/в-19
50	Яйца вареные	ККал-77, Белки-6, Жиры-6
19	Хлеб пшеничный в/с	ККал-45, Белки-1, У/в-6
195	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-21, У/в-6
176	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-19, У/в-5
Итого за Полдник		ККал-473, Белки-14, Жиры-17, У/в-61
Ужин		
70	Булочка домашняя <small>мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, ванилин</small>	ККал-201, Белки-2, Жиры-6, У/в-33
60	Булочка домашняя <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, ванилин</small>	ККал-172, Белки-2, Жиры-5, У/в-28
179	Молоко кипяченое	ККал-184, Белки-5, Жиры-7, У/в-15
149	Молоко кипяченое	ККал-153, Белки-4, Жиры-6, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-710, Белки-13, Жиры-24, У/в-89
Итого за день		ККал-3 446, Белки-107, Жиры-131, У/в-417