

ДС130 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
140	Пудинг из творога с яблоками <i>творог, яблоки, молоко, манная крупа, сахар (песок), сметана, яйцо, масло сливочное, ванилин</i>	ККал-381, Белки-19, Жиры-13, У/в-33
111	Пудинг из творога с яблоками <i>творог, яблоки, молоко, манная крупа, сахар (песок), сметана, яйцо, масло сливочное, ванилин</i>	ККал-302, Белки-15, Жиры-11, У/в-26
35	Бутерброд с маслом <i>хлеб пшеничный в/с, масло сливочное</i>	ККал-119, Белки-2, Жиры-7, У/в-13
25	Бутерброд с маслом <i>хлеб пшеничный в/с, масло сливочное</i>	ККал-85, Белки-2, Жиры-5, У/в-9
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	ККал-119, Белки-4, Жиры-7, У/в-28
180	Какао с молоком <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	ККал-107, Белки-3, Жиры-6, У/в-25
Итого за Завтрак		ККал-1 113, Белки-45, Жиры-49, У/в-134
99	Фрукты и ягоды свежие <i>Банан</i>	ККал-44, У/в-10
Итого за Завтрак 2		ККал-44, У/в-10
Обед		
189	Суп картофельный с бобовыми, с гренками <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, хлеб пшеничный в/с, соль водированная, масло подсолнечное, масло сливочное</i>	ККал-126, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
141	Суп картофельный с бобовыми, с гренками <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, хлеб пшеничный в/с, соль водированная, масло подсолнечное, масло сливочное</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
80	Биточки мясные с соусом <i>говядина (бескостная), морковь, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, мука пшеничная, яйцо, томат-паста, масло подсолнечное, масло сливочное</i>	ККал-149, Белки-6, Жиры-4, У/в-10
60	Биточки мясные с соусом <i>говядина (бескостная), морковь, лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, мука пшеничная, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное</i>	ККал-112, Белки-4, Жиры-3, У/в-7
129	Картофель отварной с маслом <i>картофель, масло сливочное</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-26
109	Картофель отварной с маслом <i>картофель, масло сливочное</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-4, У/в-22
52	Капуста квашеная <i>капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное</i>	ККал-27, Жиры-2, У/в-8
42	Капуста квашеная <i>капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-6
46	Хлеб ржаной	ККал-83, Белки-3, Жиры-1, У/в-23
37	Хлеб ржаной	ККал-67, Белки-3, У/в-18
180	Компот из свежих плодов <i>яблоки, сахар (песок)</i>	ККал-33, У/в-9
150	Компот из свежих плодов <i>яблоки, сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
Итого за Обед		ККал-947, Белки-27, Жиры-29, У/в-162
Полдник		
150	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное</i>	ККал-277, Белки-13, Жиры-24, У/в-3
130	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное</i>	ККал-240, Белки-12, Жиры-21, У/в-2
130	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томат-паста, масло подсолнечное</i>	ККал-104, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
110	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное</i>	ККал-88, Белки-2, Жиры-4, У/в-14
20	Хлеб пшеничный в/с	ККал-47, Белки-1, У/в-7
191	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-20, У/в-6
172	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный</i>	ККал-18, У/в-5
Итого за Полдник		ККал-794, Белки-31, Жиры-54, У/в-53
Ужин		
70	Булочка дорожная <i>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, ванилин</i>	ККал-201, Белки-2, Жиры-3, У/в-32
60	Булочка дорожная <i>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, ванилин</i>	ККал-172, Белки-2, Жиры-3, У/в-28
180	Молоко кипяченое	ККал-185, Белки-5, Жиры-7, У/в-15
150	Молоко кипяченое	ККал-154, Белки-4, Жиры-6, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-712, Белки-13, Жиры-19, У/в-88
Итого за день		ККал-3 610, Белки-116, Жиры-151, У/в-447