

ДС130 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
128	Макаронны отварные с сыром <small>макаронные изделия, сыр, масло сливочное</small>	ККал-149, Белки-6, Жиры-6, У/в-18
109	Макаронны отварные с сыром <small>макаронные изделия, сыр, масло сливочное</small>	ККал-127, Белки-5, Жиры-5, У/в-15
42	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-41, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
42	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-41, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
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
184	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-20, У/в-6
166	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-18, У/в-5
Итого за Завтрак		ККал-594, Белки-16, Жиры-28, У/в-71
Завтрак 2		
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-185, Белки-5, Жиры-7, У/в-15
180	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-166, Белки-5, Жиры-6, У/в-14
Итого за Завтрак 2		ККал-351, Белки-10, Жиры-13, У/в-29
Обед		
200	Суп картофельный с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, рис, соль йодированная, масло подсолнечное, масло сливочное</small>	ККал-81, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
149	Суп картофельный с крупой <small>картофель, морковь, лук репчатый, рис, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-60, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
80	Котлеты, биточки, шницели рубленые <small>говядина (бескостная), лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, яйцо, мука пшеничная, масло подсолнечное</small>	ККал-183, Белки-8, Жиры-9, У/в-13
60	Котлеты, биточки, шницели рубленые <small>говядина (бескостная), лук репчатый, хлеб пшеничный в/с, яйцо, мука пшеничная, масло подсолнечное</small>	ККал-137, Белки-6, Жиры-7, У/в-9
89	Каша рассыпчатая с маслом <small>перловая крупа, масло сливочное</small>	ККал-138, Белки-3, Жиры-3, У/в-24
85	Каша рассыпчатая с маслом <small>перловая крупа, масло сливочное</small>	ККал-132, Белки-2, Жиры-3, У/в-23
51	Овощи отварные свекла	ККал-30, Белки-1, У/в-3
51	Овощи отварные	ККал-30, Белки-1, У/в-3
43	Хлеб ржаной	ККал-78, Белки-3, Жиры-1, У/в-21
34	Хлеб ржаной	ККал-62, Белки-2, У/в-17
148	Компот из сушеных фруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-100, У/в-24
123	Компот из сушеных фруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-83, У/в-20
Итого за Обед		ККал-1114, Белки-31, Жиры-28, У/в-178
Полдник		
198	Каша молочная с крупой <small>молоко, пшено, сахар (песок), масло сливочное</small>	ККал-206, Белки-6, Жиры-7, У/в-30
148	Каша молочная с крупой <small>молоко, пшено, сахар (песок), масло сливочное</small>	ККал-154, Белки-5, Жиры-5, У/в-23
60	Фрукты и ягоды свежие яблоко	ККал-26, У/в-6
15	Хлеб пшеничный в/с	ККал-35, Белки-1, У/в-5
199	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-101, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
179	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-91, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
Итого за Полдник		ККал-613, Белки-18, Жиры-17, У/в-94
Ужин		
49	Бутерброд с джемом или повидлом <small>хлеб пшеничный в/с, повидло</small>	ККал-92, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
34	Бутерброд с джемом или повидлом <small>хлеб пшеничный в/с, повидло</small>	ККал-64, Белки-1, Жиры-1, У/в-13
198	Напиток кисломолочный кефир	ККал-99, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
178	Напиток кисломолочный	ККал-89, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-344, Белки-14, Жиры-11, У/в-47
Итого за день		ККал-3016, Белки-89, Жиры-97, У/в-419

