

ДС130 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
88	Рыба, тушеная с овощами <small>лосось, морковь, лук репчатый, помидор, масло подсолнечное</small>	ККал-88, Белки-10, Жиры-4, У/в-2
66	Рыба, тушеная с овощами <small>лосось, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное</small>	ККал-66, Белки-7, Жиры-3, У/в-2
130	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное</small>	ККал-119, Белки-3, Жиры-6, У/в-32
110	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное</small>	ККал-101, Белки-2, Жиры-5, У/в-27
53	Капуста квашеная <small>капусты квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное</small>	ККал-27, Жиры-2, У/в-8
42	Капуста квашеная <small>капусты квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное</small>	ККал-22, Жиры-1, У/в-6
44	Бутерброд с маслом и сыром <small>хлеб пшеничный в/с, сыр, масло сливочное</small>	ККал-136, Белки-5, Жиры-7, У/в-14
34	Бутерброд с маслом и сыром <small>хлеб пшеничный в/с, сыр, масло сливочное</small>	ККал-105, Белки-4, Жиры-5, У/в-11
201	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-102, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
181	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-92, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-858, Белки-37, Жиры-38, У/в-132
Завтрак 2		
204	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-188, Белки-5, Жиры-7, У/в-16
183	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-169, Белки-5, Жиры-6, У/в-14
Итого за Завтрак 2		ККал-357, Белки-10, Жиры-13, У/в-30
Обед		
202	Свекольник <small>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, соль йодированная, манная-каша, масло подсолнечное, масло сливочное</small>	ККал-111, Белки-2, Жиры-4, У/в-14
151	Свекольник <small>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, соль йодированная, манная-каша, масло подсолнечное, масло сливочное</small>	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
162	Плов из птицы <small>кури, рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное</small>	ККал-313, Белки-8, Жиры-12, У/в-29
123	Плов из птицы <small>кури, рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное</small>	ККал-238, Белки-6, Жиры-9, У/в-22
50	Зеленый горошек консервированный	ККал-28, Белки-2, У/в-5
40	Зеленый горошек консервированный	ККал-22, Белки-1, У/в-4
24	Хлеб пшеничный в/с	ККал-56, Белки-2, У/в-8
19	Хлеб пшеничный в/с	ККал-45, Белки-1, У/в-6
47	Хлеб ржаной	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-23
37	Хлеб ржаной	ККал-67, Белки-3, У/в-18
181	Компот из сушеных фруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-123, У/в-29
151	Компот из сушеных фруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-102, У/в-24
Итого за Обед		ККал-1 273, Белки-30, Жиры-29, У/в-193
Полдник		
196	Каша молочная с крупой <small>манная, манная каша, сахар (песок), масло сливочное</small>	ККал-204, Белки-6, Жиры-7, У/в-30
147	Каша молочная с крупой <small>манная, манная каша, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-153, Белки-5, Жиры-5, У/в-22
61	Фрукты и ягоды свежие	ККал-27, У/в-6
24	Хлеб пшеничный в/с	ККал-56, Белки-2, У/в-8
19	Хлеб пшеничный в/с	ККал-45, Белки-1, У/в-6
203	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-22, У/в-6
182	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный</small>	ККал-19, У/в-5
Итого за Полдник		ККал-526, Белки-14, Жиры-12, У/в-83
Ужин		
48	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	ККал-200, Белки-4, Жиры-5, У/в-36
19	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	ККал-79, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
198	Напиток кисломолочный	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-467, Белки-16, Жиры-16, У/в-65
Итого за день		ККал-3 481, Белки-107, Жиры-108, У/в-503