

ДС75 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с крупой пшеничной	ККал-212, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	Суп молочный с крупой пшеничной	ККал-159, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
35	Хлеб пшеничный в/с	ККал-87, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
25	Хлеб пшеничный в/с	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
40	Яйца вареные	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-633, Белки-20, Жиры-21, У/в-74
<u>Завтрак 2</u>		
157	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-89, Белки-1, У/в-16
147	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-83, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-172, Белки-2, У/в-31
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-49, Белки-1, Жиры-4, У/в-3
150	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-37, Белки-1, Жиры-3, У/в-2
70	Биточки из птицы припущенные	ККал-133, Белки-9, Жиры-8, У/в-24
60	Биточки из птицы припущенные	ККал-114, Белки-7, Жиры-7, У/в-21
130	Каша гречневая рассыпчатая	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
110	Каша гречневая рассыпчатая	ККал-155, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
60	Овощи отварные (свекла)	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные (свекла)	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
50	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
40	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 052, Белки-40, Жиры-36, У/в-185
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККал-200, Белки-3, Жиры-5, У/в-36
20	Печенье	ККал-79, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-107, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-482, Белки-15, Жиры-17, У/в-65
<u>Ужин</u>		
120	Сырники из творога запеченные	ККал-215, Белки-19, Жиры-6, У/в-21
110	Сырники из творога запеченные	ККал-197, Белки-17, Жиры-6, У/в-19
30	Соус сметанный	ККал-29, Жиры-3, У/в-1
20	Соус сметанный	ККал-20, Жиры-2
30	Хлеб пшеничный в/с	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
100	Фрукты свежие	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие	ККал-90, Белки-1, У/в-20
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-9
150	Молоко кипяченое	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-895, Белки-51, Жиры-28, У/в-111
Итого за день		ККал-3 234, Белки-128, Жиры-102, У/в-466