

ДС75 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Суп молочный с крупой манной	ККал-207, Белки-5, Жиры-5, У/в-18
150	Суп молочный с крупой манной	ККал-155, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
35	Хлеб пшеничный в/с	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
30	Хлеб пшеничный в/с	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый (порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр полутвердый (порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
200	Кофейный напиток с молоком	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-801, Белки-26, Жиры-27, У/в-87
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
200	Борщ с капустой и картофелем	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
150	Борщ с капустой и картофелем	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
80	Котлеты из говядины	ККал-141, Белки-10, Жиры-15, У/в-13
60	Котлеты из говядины	ККал-106, Белки-8, Жиры-11, У/в-10
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Овощи свежие (порциями) огурец	ККал-6, У/в-1
40	Овощи свежие (порциями) огурец	ККал-4, У/в-1
50	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-57, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-995, Белки-33, Жиры-44, У/в-147
Полдник		
50	Пряник	ККал-174, Белки-1, У/в-27
40	Пряник	ККал-141, У/в-22
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-516, Белки-12, Жиры-10, У/в-64
Ужин		
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе	ККал-184, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
60	Рыба, запеченная в сметанном соусе	ККал-138, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
130	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-168, Белки-6, Жиры-7, У/в-34
110	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-143, Белки-5, Жиры-6, У/в-29
60	Кабачки припущенные	ККал-32, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
40	Кабачки припущенные	ККал-21, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
30	Хлеб пшеничный в/с	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
20	Хлеб пшеничный в/с	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром	ККал-26, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-861, Белки-29, Жиры-30, У/в-138
Итого за день		ККал-3 268, Белки-102, Жиры-112, У/в-457