

## ДС75 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Биточки рыбные	ККал-92, Белки-5, Жиры-6, У/в-8
70	Биточки рыбные	ККал-80, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
130	Картофель отварной с маслом	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной с маслом	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
35	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-79, Белки-3, У/в-18
25	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-57, Белки-2, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-652, Белки-20, Жиры-23, У/в-118
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты свежие	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный вегетарианский	ККал-108, Белки-3, Жиры-5, У/в-8
150	Суп картофельный вегетарианский	ККал-81, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
80	Гуляш из отварной говядины	ККал-191, Белки-7, Жиры-6, У/в-14
60	Гуляш из отварной говядины	ККал-143, Белки-5, Жиры-5, У/в-11
130	Макаронные изделия отварные	ККал-193, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
110	Макаронные изделия отварные	ККал-163, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
60	Икра кабачковая	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
40	Икра кабачковая	ККал-23, Жиры-2, У/в-2
50	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
40	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-57, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1 255, Белки-35, Жиры-33, У/в-167
<u>Полдник</u>		
70	Крендель сахарный	ККал-238, Белки-5, Жиры-9, У/в-42
60	Крендель сахарный	ККал-204, Белки-4, Жиры-8, У/в-36
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-98, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-81, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-621, Белки-18, Жиры-26, У/в-91
<u>Ужин</u>		
200	Каша рисовая молочная жидкая	ККал-208, Белки-5, Жиры-7, У/в-32
150	Каша рисовая молочная жидкая	ККал-156, Белки-4, Жиры-5, У/в-24
35	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-81, Белки-3, У/в-18
25	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-57, Белки-2, У/в-13
40	Яйца вареные	ККал-21, Белки-6, Жиры-6
200	Какао с молоком	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Какао с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-688, Белки-26, Жиры-24, У/в-114
<b>Итого за день</b>		ККал-3 311, Белки-101, Жиры-107, У/в-511