

## ДС75 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<i>Запеканка из творога с рисом</i>	ККал-179, Белки-12, Жиры-12, У/в-38
110	<i>Запеканка из творога с рисом</i>	ККал-164, Белки-11, Жиры-11, У/в-34
50	<i>Соус молочный сладкий</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
40	<i>Соус молочный сладкий</i>	ККал-34, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
30	<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
20	<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	ККал-51, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
5	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-747, Белки-36, Жиры-38, У/в-128
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
160	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	ККал-89, Белки-1, У/в-16
150	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	ККал-84, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-173, Белки-2, У/в-31
<b><u>Обед</u></b>		
200	<i>Свекольник</i>	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
150	<i>Свекольник</i>	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
200	<i>Рагу из филе птицы</i>	ККал-184, Белки-10, Жиры-8, У/в-18
160	<i>Рагу из филе птицы</i>	ККал-147, Белки-8, Жиры-6, У/в-15
60	<i>Овощи свежие (порциями) помидор</i>	ККал-7, У/в-2
40	<i>Овощи свежие (порциями) помидор</i>	ККал-4, У/в-1
50	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-116, Белки-4, У/в-23
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-94, Белки-3, У/в-19
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-57, У/в-14
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-899, Белки-32, Жиры-35, У/в-127
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<i>Фрукты свежие</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	<i>Фрукты свежие</i>	ККал-90, Белки-1, У/в-20
25	<i>Печенье</i>	ККал-96, Белки-2, Жиры-2, У/в-17
20	<i>Печенье</i>	ККал-79, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
180	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-81, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-537, Белки-15, Жиры-14, У/в-85
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	ККал-226, Белки-9, Жиры-9, У/в-39
180	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	ККал-203, Белки-8, Жиры-8, У/в-35
50	<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	ККал-126, Белки-4, Жиры-2, У/в-22
40	<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	ККал-102, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
200	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-28, У/в-8
180	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-710, Белки-25, Жиры-20, У/в-129
<b>Итого за день</b>		ККал-3 066, Белки-110, Жиры-107, У/в-500