

ДС75 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
120	Запеканка из творога	ККал-233, Белки-20, Жиры-9, У/в-18
110	Запеканка из творога	ККал-213, Белки-18, Жиры-8, У/в-17
50	Соус молочный сладкий	ККал-43, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
40	Соус молочный сладкий	ККал-35, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
40	Хлеб пшеничный в/с	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный в/с	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
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
Итого за Завтрак		ККал-778, Белки-45, Жиры-27, У/в-86
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	Суп картофельный с фрикадельками	ККал-153, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
150	Суп картофельный с фрикадельками	ККал-115, Белки-7, Жиры-8, У/в-11
80	Суфле из печени	ККал-191, Белки-14, Жиры-14, У/в-19
65	Суфле из печени	ККал-155, Белки-11, Жиры-11, У/в-15
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
60	Овощи свежие (порциями) огурец	ККал-6, У/в-1
40	Овощи свежие (порциями) огурец	ККал-4, У/в-1
50	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
40	Хлеб ржаной	ККал-92, 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
Итого за Обед		ККал-1 189, Белки-54, Жиры-51, У/в-187
Полдник		
70	Булочка домашняя	ККал-203, Белки-6, Жиры-10, У/в-39
60	Булочка домашняя	ККал-174, Белки-5, Жиры-9, У/в-34
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-551, Белки-20, Жиры-27, У/в-86
Ужин		
200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	ККал-201, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
150	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	ККал-151, Белки-5, Жиры-6, У/в-20
40	Хлеб пшеничный в/с	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный в/с	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
40	Яйца вареные	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
200	Кофейный напиток с молоком	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-79, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-705, Белки-29, Жиры-27, У/в-103
Итого за день		ККал-3 318, Белки-150, Жиры-133, У/в-483