

## ДС75 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями	ККал-159, Белки-6, Жиры-6, У/в-21
150	Суп молочный с макаронными изделиями	ККал-119, Белки-4, Жиры-5, У/в-16
40	Хлеб пшеничный в/с	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
30	Хлеб пшеничный в/с	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Какао с молоком	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Какао с молоком	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-635, Белки-21, Жиры-22, У/в-91
<u>Завтрак 2</u>		
160	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-91, Белки-1, У/в-16
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-86, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-177, Белки-2, У/в-31
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с крупой	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
150	Суп картофельный с крупой	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
200	Перец, фаршированный мясом и рисом	ККал-225, Белки-16, Жиры-13, У/в-10
170	Перец, фаршированный мясом и рисом	ККал-191, Белки-14, Жиры-11, У/в-8
60	Овощи свежие (порциями) помидор	ККал-6, У/в-1
40	Овощи свежие (порциями) помидор	ККал-4, У/в-1
50	Хлеб ржаной	ККал-126, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
40	Хлеб ржаной	ККал-102, Белки-3, У/в-20
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-986, Белки-41, Жиры-32, У/в-117
<u>Полдник</u>		
100	Фрукты свежие	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие	ККал-90, Белки-1, У/в-20
25	Печенье	ККал-96, Белки-2, Жиры-2, У/в-17
20	Печенье	ККал-79, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
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-539, Белки-15, Жиры-14, У/в-85
<u>Ужин</u>		
80	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	ККал-209, Белки-10, Жиры-14, У/в-25
60	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	ККал-157, Белки-8, Жиры-11, У/в-19
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	Икра свекольная	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
40	Икра свекольная	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
30	Хлеб пшеничный в/с	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
25	Хлеб пшеничный в/с	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-873, Белки-28, Жиры-41, У/в-122
<b>Итого за день</b>		ККал-3 210, Белки-107, Жиры-109, У/в-446