

## ДС75 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с крупой манной	ККал-212, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	Суп молочный с крупой манной	ККал-158, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
35	Хлеб пшеничный в/с	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
30	Хлеб пшеничный в/с	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
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-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-79, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-806, Белки-25, Жиры-27, У/в-86
<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	Борщ с капустой и картофелем	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
150	Борщ с капустой и картофелем	ККал-76, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
80	Котлеты из говядины	ККал-140, Белки-10, Жиры-14, 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-2
40	Овощи свежие (порциями) огурец	ККал-4, У/в-1
50	Хлеб ржаной	ККал-123, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
40	Хлеб ржаной	ККал-99, 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
<b>Итого за Обед</b>		ККал-999, Белки-33, Жиры-44, У/в-149
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	ККал-174, Белки-1, У/в-27
40	Пряник	ККал-141, У/в-22
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-107, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-518, Белки-12, Жиры-10, У/в-64
<u>Ужин</u>		
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе	ККал-187, Белки-6, Жиры-7, У/в-13
60	Рыба, запеченная в сметанном соусе	ККал-141, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
130	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-164, Белки-6, Жиры-7, У/в-33
110	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-139, Белки-5, Жиры-6, У/в-28
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-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
20	Хлеб пшеничный в/с	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
200	Чай с сахаром	ККал-27, У/в-8
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-854, Белки-28, Жиры-30, У/в-136
<b>Итого за день</b>		ККал-3 272, Белки-100, Жиры-112, У/в-456