

## ДС75 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Биточки рыбные	ККал-89, Белки-5, Жиры-6, У/в-8
70	Биточки рыбные	ККал-78, Белки-4, 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-73, Белки-3, У/в-16
25	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-53, Белки-2, У/в-12
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-7, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-27, У/в-8
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-636, Белки-19, Жиры-23, У/в-115
<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-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
110	Макаронные изделия отварные	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
60	Икра кабачковая	ККал-36, Жиры-2, У/в-3
40	Икра кабачковая	ККал-24, Жиры-2, У/в-2
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-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-1 271, Белки-35, Жиры-34, У/в-169
<u>Полдник</u>		
70	Крендель сахарный	ККал-231, Белки-5, Жиры-9, У/в-41
60	Крендель сахарный	ККал-98, Белки-4, Жиры-8, У/в-35
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-604, Белки-18, Жиры-26, У/в-89
<u>Ужин</u>		
200	Каша рисовая молочная жидкая	ККал-200, Белки-5, Жиры-6, У/в-31
150	Каша рисовая молочная жидкая	ККал-150, Белки-4, Жиры-5, У/в-23
35	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-75, Белки-3, У/в-17
25	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-55, Белки-2, У/в-12
40	Яйца вареные	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
200	Какао с молоком	ККал-81, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
180	Какао с молоком	ККал-73, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-656, Белки-26, Жиры-22, У/в-108
<b>Итого за день</b>		ККал-3 262, Белки-100, Жиры-106, У/в-502