

## ДС75 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	Запеканка из творога с рисом	ККал-179, Белки-12, Жиры-12, У/в-38
110	Запеканка из творога с рисом	ККал-164, Белки-11, Жиры-11, У/в-34
50	Соус молочный сладкий	ККал-43, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
40	Соус молочный сладкий	ККал-34, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
30	Хлеб пшеничный в/с	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
20	Хлеб пшеничный в/с	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
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-745, Белки-36, Жиры-38, У/в-128
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
160	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-92, Белки-1, У/в-16
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-87, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-179, Белки-2, У/в-31
<b><u>Обед</u></b>		
200	Свекольник	ККал-137, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
150	Свекольник	ККал-103, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
200	Рагу из филе птицы	ККал-182, Белки-10, Жиры-8, У/в-18
160	Рагу из филе птицы	ККал-145, Белки-8, Жиры-6, У/в-15
60	Овощи свежие (порциями) помидор	ККал-6, У/в-1
40	Овощи свежие (порциями) помидор	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
<b>Итого за Обед</b>		ККал-888, Белки-32, Жиры-35, У/в-126
<b><u>Полдник</u></b>		
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-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-532, Белки-15, Жиры-13, У/в-85
<b><u>Ужин</u></b>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая	ККал-229, Белки-9, Жиры-10, У/в-39
180	Каша пшеничная молочная жидкая	ККал-207, Белки-8, Жиры-9, У/в-35
50	Хлеб пшеничный в/с	ККал-119, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
40	Хлеб пшеничный в/с	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром	ККал-26, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-706, Белки-24, Жиры-22, У/в-127
<b>Итого за день</b>		ККал-3 050, Белки-109, Жиры-108, У/в-497