

ДС75 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Яйца вареные	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
120	Капуста тушеная	ККал-90, Белки-2, Жиры-4, У/в-13
100	Капуста тушеная	ККал-75, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-68, Белки-2, У/в-15
20	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-46, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-8
13	Сыр полутвердый (порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр полутвердый (порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-471, Белки-19, Жиры-24, У/в-64
<u>Завтрак 2</u>		
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
<u>Обед</u>		
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-77, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
80	Птица, тушеная	ККал-191, Белки-5, Жиры-8, У/в-9
60	Птица, тушеная	ККал-143, Белки-3, Жиры-6, У/в-6
130	Пюре картофельное	ККал-128, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное	ККал-108, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Овощи свежие (порциями) помидор	ККал-6, У/в-2
40	Овощи свежие (порциями) помидор	ККал-4, У/в-1
50	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
40	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 075, Белки-24, Жиры-28, У/в-145
<u>Полдник</u>		
80	Ватрушки с творожным фаршем	ККал-207, Белки-8, Жиры-10, У/в-41
70	Ватрушки с творожным фаршем	ККал-181, Белки-7, Жиры-8, У/в-36
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-97, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-81, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-566, Белки-24, Жиры-27, У/в-90
<u>Ужин</u>		
200	Каша «Дружба»	ККал-134, Белки-5, Жиры-5, У/в-17
180	Каша «Дружба»	ККал-121, Белки-5, Жиры-5, У/в-15
50	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-114, Белки-4, У/в-26
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-95, Белки-3, У/в-21
200	Молоко кипяченое	ККал-101, Белки-5, Жиры-5, У/в-9
180	Молоко кипяченое	ККал-91, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-656, Белки-27, Жиры-19, У/в-96
Итого за день		ККал-2 863, Белки-96, Жиры-99, У/в-416