

ДС75 Основная

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 80 | <i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i> | ККал-97, Белки-6, Жиры-7, У/в-12 |
| 60 | <i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i> | ККал-73, Белки-4, Жиры-5, У/в-9 |
| 120 | <i>Каша пшеничная рассыпчатая</i> | ККал-103, Белки-4, Жиры-4, У/в-20 |
| 100 | <i>Каша пшеничная рассыпчатая</i> | ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-17 |
| 60 | <i>Овощи свежие (порциями) огурец</i> | ККал-6, У/в-1 |
| 40 | <i>Овощи свежие (порциями) огурец</i> | ККал-4, У/в-1 |
| 30 | <i>Хлеб пшеничный йодированный</i> | ККал-66, Белки-2, У/в-15 |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный йодированный</i> | ККал-44, Белки-2, У/в-10 |
| 5 | <i>Масло сливочное (порциями)</i> | ККал-37, Жиры-4 |
| 200 | <i>Чай с сахаром</i> | ККал-28, У/в-8 |
| 180 | <i>Чай с сахаром</i> | ККал-26, У/в-7 |
| Итого за Завтрак | | ККал-570, Белки-21, Жиры-23, У/в-100 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | <i>Фрукты свежие</i> | 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 | <i>Борщ летний</i> | ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-4 |
| 150 | <i>Борщ летний</i> | ККал-62, Белки-2, Жиры-2, У/в-3 |
| 200 | <i>Плов из говядины</i> | ККал-357, Белки-10, Жиры-17, У/в-41 |
| 150 | <i>Плов из говядины</i> | ККал-268, Белки-7, Жиры-13, У/в-31 |
| 60 | <i>Икра кабачковая</i> | ККал-32, Жиры-2, У/в-3 |
| 40 | <i>Икра кабачковая</i> | ККал-22, Жиры-1, У/в-2 |
| 50 | <i>Хлеб ржаной</i> | ККал-126, Белки-4, Жиры-1, У/в-25 |
| 40 | <i>Хлеб ржаной</i> | ККал-102, Белки-3, У/в-20 |
| 180 | <i>Компот из смеси сухофруктов</i> | ККал-58, У/в-14 |
| 150 | <i>Компот из смеси сухофруктов</i> | ККал-48, У/в-12 |
| Итого за Обед | | ККал-1 157, Белки-29, Жиры-39, У/в-155 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 70 | <i>Пирожок печеный с яблоками</i> | ККал-178, Белки-7, Жиры-6, У/в-23 |
| 60 | <i>Пирожок печеный с яблоками</i> | ККал-155, Белки-6, Жиры-5, У/в-20 |
| 180 | <i>Кисломолочный напиток (кефир)</i> | ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7 |
| 150 | <i>Кисломолочный напиток (кефир)</i> | ККал-81, Белки-4, Жиры-4, У/в-6 |
| Итого за Полдник | | ККал-510, Белки-22, Жиры-20, У/в-56 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 200 | <i>Суп молочный с крупой манной</i> | ККал-201, Белки-5, Жиры-5, У/в-18 |
| 150 | <i>Суп молочный с крупой манной</i> | ККал-151, Белки-4, Жиры-4, У/в-14 |
| 50 | <i>Хлеб пшеничный йодированный</i> | ККал-110, Белки-4, У/в-25 |
| 40 | <i>Хлеб пшеничный йодированный</i> | ККал-88, Белки-3, У/в-20 |
| 200 | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14 |
| 180 | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12 |
| Итого за Ужин | | ККал-709, Белки-22, Жиры-14, У/в-103 |
| Итого за день | | ККал-3 041, Белки-96, Жиры-97, У/в-435 |