

ДС75 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	ККал-204, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
150	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	ККал-153, Белки-5, Жиры-6, У/в-20
35	Хлеб пшеничный в/с	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
25	Хлеб пшеничный в/с	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
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	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-667, Белки-22, Жиры-27, У/в-85
<u>Завтрак 2</u>		
160	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-92, Белки-1, У/в-16
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-86, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-178, Белки-2, У/в-31
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный вегетарианский	ККал-104, Белки-2, Жиры-5, У/в-8
150	Суп картофельный вегетарианский	ККал-79, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
70	Котлеты из птицы припущенные	ККал-131, Белки-9, Жиры-7, У/в-24
60	Котлеты из птицы припущенные	ККал-112, Белки-7, Жиры-7, У/в-20
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
60	Овощи свежие (порциями) огурец	ККал-6, У/в-1
40	Овощи свежие (порциями) огурец	ККал-4, У/в-1
50	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
40	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
180	Кисель из сухофруктов	ККал-80, Белки-1, Жиры-1, У/в-16
150	Кисель из сухофруктов	ККал-67, Белки-1, Жиры-1, У/в-13
Итого за Обед		ККал-1050, Белки-34, Жиры-34, У/в-189
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	ККал-174, Белки-1, У/в-27
30	Пряник	ККал-105, У/в-17
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-480, Белки-12, Жиры-10, У/в-59
<u>Ужин</u>		
150	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-253, Белки-9, Жиры-17, У/в-25
130	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-219, Белки-8, Жиры-15, У/в-22
30	Хлеб пшеничный в/с	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
25	Хлеб пшеничный в/с	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
100	Фрукты свежие	ККал-96, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие	ККал-91, Белки-1, У/в-20
200	Какао с молоком	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Какао с молоком	ККал-77, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-949, Белки-30, Жиры-41, У/в-137
Итого за день		ККал-3324, Белки-100, Жиры-112, У/в-501