

ДС75 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Омлет натуральный	ККал-159, Белки-4, Жиры-5, У/в-3
100	Омлет натуральный	ККал-133, Белки-3, Жиры-5, У/в-2
60	Овощи свежие (порциями) огурец	ККал-6, У/в-1
40	Овощи свежие (порциями) огурец	ККал-4, У/в-1
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-88, Белки-3, У/в-20
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-66, Белки-2, У/в-15
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-27, У/в-8
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-625, Белки-17, Жиры-21, У/в-57
<u>Завтрак 2</u>		
160	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-93, Белки-1, У/в-16
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-87, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-180, Белки-2, У/в-31
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
150	Суп картофельный с бобовыми	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
80	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	ККал-109, Белки-5, Жиры-13, У/в-3
60	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	ККал-82, Белки-4, Жиры-10, У/в-3
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	Овощи свежие (порциями) помидор	ККал-6, У/в-1
40	Овощи свежие (порциями) помидор	ККал-4, У/в-1
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-57, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1113, Белки-36, Жиры-40, У/в-165
<u>Полдник</u>		
70	Булочка дорожная	ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31
60	Булочка дорожная	ККал-168, Белки-5, Жиры-8, У/в-26
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
Итого за Полдник		ККал-536, Белки-20, Жиры-25, У/в-70
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей	ККал-253, Белки-5, Жиры-12, У/в-37
130	Рагу из овощей	ККал-219, Белки-5, Жиры-11, У/в-32
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-88, Белки-3, У/в-20
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-66, Белки-2, У/в-15
100	Фрукты свежие	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие	ККал-90, Белки-1, У/в-20
200	Кофейный напиток с молоком	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-80, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-980, Белки-24, Жиры-29, У/в-173
Итого за день		ККал-3434, Белки-99, Жиры-115, У/в-496