

ДС75 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с крупой пшеничной	ККал-207, Белки-5, Жиры-5, У/в-18
150	Суп молочный с крупой пшеничной	ККал-155, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
35	Хлеб пшеничный в/с	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
25	Хлеб пшеничный в/с	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
40	Яйца вареные	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
200	Чай с сахаром	ККал-29, У/в-8
180	Чай с сахаром	ККал-26, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-619, Белки-20, Жиры-21, У/в-72
<u>Завтрак 2</u>		
159	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-90, Белки-1, У/в-16
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-84, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-174, Белки-2, У/в-31
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-49, Белки-1, Жиры-4, У/в-3
150	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-2
70	Биточки из птицы припущенные	ККал-129, Белки-8, Жиры-8, У/в-23
60	Биточки из птицы припущенные	ККал-111, Белки-7, Жиры-7, У/в-20
130	Каша гречневая рассыпчатая	ККал-182, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
110	Каша гречневая рассыпчатая	ККал-154, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
60	Овощи отварные (свекла)	ККал-40, Жиры-2, У/в-5
40	Овощи отварные (свекла)	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
50	Хлеб ржаной	ККал-123, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
40	Хлеб ржаной	ККал-99, Белки-3, У/в-20
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1 057, Белки-39, Жиры-37, У/в-186
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККал-200, Белки-3, Жиры-5, У/в-36
20	Печенье	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-107, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-486, Белки-15, Жиры-17, У/в-66
<u>Ужин</u>		
120	Сырники из творога запеченные	ККал-218, Белки-19, Жиры-6, У/в-21
110	Сырники из творога запеченные	ККал-200, Белки-17, Жиры-6, У/в-20
30	Соус сметанный	ККал-29, Жиры-3, У/в-1
20	Соус сметанный	ККал-19, Жиры-2
30	Хлеб пшеничный в/с	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
100	Фрукты свежие	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие	ККал-90, Белки-1, У/в-20
180	Молоко кипяченое	ККал-92, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
150	Молоко кипяченое	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-890, Белки-50, Жиры-27, У/в-110
Итого за день		ККал-3 226, Белки-126, Жиры-102, У/в-465