

ДС75 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
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-5, У/в-1
40	Овощи свежие (порциями) огурец	ККал-4, У/в-1
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-86, Белки-3, У/в-19
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-28, У/в-8
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-623, Белки-17, Жиры-21, У/в-56
Завтрак 2		
160	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-91, Белки-1, У/в-16
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-85, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-176, Белки-2, У/в-31
Обед		
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-97, Белки-5, Жиры-12, У/в-3
60	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	ККал-74, Белки-3, Жиры-9, У/в-2
130	Макаронные изделия отварные	ККал-193, 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-5, У/в-1
40	Овощи свежие (порциями) помидор	ККал-4, У/в-1
50	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
40	Хлеб ржаной	ККал-92, 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-1 079, Белки-35, Жиры-37, У/в-162
Полдник		
70	Булочка дорожная	ККал-199, Белки-6, Жиры-9, У/в-31
60	Булочка дорожная	ККал-171, Белки-5, Жиры-8, У/в-27
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-545, Белки-20, Жиры-26, У/в-71
Ужин		
150	Рагу из овощей	ККал-248, Белки-5, Жиры-12, У/в-36
130	Рагу из овощей	ККал-216, Белки-5, Жиры-11, У/в-32
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-86, Белки-3, У/в-19
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-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-81, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-972, Белки-24, Жиры-29, У/в-171
Итого за день		ККал-3 395, Белки-98, Жиры-113, У/в-491

Заведующий

Коркина

Светлана

Михайловна