

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-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
150	Суп молочный с крупой пшеничной	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
35	Хлеб пшеничный в/с	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
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-627, Белки-20, Жиры-21, У/в-74
<u>Завтрак 2</u>		
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
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-50, Белки-1, Жиры-4, У/в-3
150	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-37, Белки-1, Жиры-3, У/в-2
70	Биточки из птицы припущенные	ККал-123, Белки-8, Жиры-8, У/в-22
60	Биточки из птицы припущенные	ККал-107, Белки-7, Жиры-7, У/в-19
130	Каша гречневая рассыпчатая	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
110	Каша гречневая рассыпчатая	ККал-155, 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-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-1 034, Белки-39, Жиры-36, У/в-181
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
20	Печенье	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-104, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-490, Белки-15, Жиры-16, У/в-67
<u>Ужин</u>		
120	Сырники из творога запеченные	ККал-217, Белки-19, Жиры-6, У/в-21
110	Сырники из творога запеченные	ККал-198, 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-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
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-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
150	Молоко кипяченое	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-893, Белки-51, Жиры-28, У/в-111
Итого за день		ККал-3 220, Белки-127, Жиры-101, У/в-464

Заведующий

Корзина
Светлана
Михайловна