

ДС75 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Биточки рыбные	ККал-92, Белки-5, Жиры-6, У/в-8
70	Биточки рыбные	ККал-80, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
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
35	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-79, Белки-3, У/в-18
25	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-62, Белки-2, У/в-14
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-657, Белки-20, Жиры-23, У/в-119
Завтрак 2		
100	Фрукты свежие	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак 2		ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Обед		
200	Суп картофельный вегетарианский	ККал-108, Белки-3, Жиры-5, У/в-8
150	Суп картофельный вегетарианский	ККал-81, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
80	Гуляш из отварной говядины	ККал-198, Белки-7, Жиры-6, У/в-15
60	Гуляш из отварной говядины	ККал-148, Белки-5, Жиры-5, У/в-11
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	Икра кабачковая	ККал-32, Жиры-2, У/в-3
40	Икра кабачковая	ККал-21, Жиры-1, У/в-2
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-1 271, Белки-35, Жиры-33, У/в-169
Полдник		
70	Крендель сахарный	ККал-234, Белки-5, Жиры-9, У/в-42
60	Крендель сахарный	ККал-201, Белки-4, Жиры-8, У/в-36
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-610, Белки-18, Жиры-26, У/в-91
Ужин		
200	Каша рисовая молочная жидкая	ККал-201, Белки-5, Жиры-6, У/в-31
150	Каша рисовая молочная жидкая	ККал-151, Белки-4, Жиры-5, У/в-23
35	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-79, Белки-3, У/в-18
25	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-88, Белки-3, У/в-20
40	Яйца вареные	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
200	Какао с молоком	ККал-81, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
180	Какао с молоком	ККал-73, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-695, Белки-27, Жиры-22, У/в-117
Итого за день		ККал-3 328, Белки-102, Жиры-105, У/в-517

Заведующий

Коркина
Светлана
Михайловна