

ДС75 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка из творога с рисом	ККал-179, Белки-12, Жиры-12, У/в-38
110	Запеканка из творога с рисом	ККал-164, Белки-11, Жиры-11, У/в-34
50	Соус молочный сладкий	ККал-44, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
40	Соус молочный сладкий	ККал-35, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
30	Хлеб пшеничный в/с	ККал-77, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
20	Хлеб пшеничный в/с	ККал-51, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Кофейный напиток с молоком	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-79, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-754, Белки-36, Жиры-38, У/в-130
<u>Завтрак 2</u>		
160	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-92, Белки-1, У/в-16
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-86, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-178, Белки-2, У/в-31
<u>Обед</u>		
200	Свекольник	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
150	Свекольник	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
200	Рагу из филе птицы	ККал-184, Белки-10, Жиры-8, У/в-18
160	Рагу из филе птицы	ККал-147, Белки-8, Жиры-6, У/в-15
60	Овощи свежие (порциями) помидор	ККал-6, У/в-1
40	Овощи свежие (порциями) помидор	ККал-4, У/в-1
50	Хлеб ржаной	ККал-123, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-49, У/в-12
Итого за Обед		ККал-910, Белки-32, Жиры-36, У/в-129
<u>Полдник</u>		
100	Фрукты свежие	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие	ККал-90, Белки-1, У/в-20
25	Печенье	ККал-104, Белки-2, Жиры-2, У/в-19
20	Печенье	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-543, Белки-15, Жиры-13, У/в-88
<u>Ужин</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая	ККал-229, Белки-9, Жиры-10, У/в-39
180	Каша пшеничная молочная жидкая	ККал-207, Белки-8, Жиры-9, У/в-35
50	Хлеб пшеничный в/с	ККал-128, Белки-5, Жиры-2, У/в-23
40	Хлеб пшеничный в/с	ККал-102, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром	ККал-26, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-720, Белки-26, Жиры-22, У/в-130
Итого за день		ККал-3 105, Белки-111, Жиры-109, У/в-508

Заведующий

Коркина
Светлана
Михайловна