

ДС75 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
40	Яйца вареные	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
120	Капуста тушеная	ККал-90, Белки-2, Жиры-4, У/в-13
100	Капуста тушеная	ККал-75, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-66, Белки-2, У/в-15
20	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-46, Белки-2, У/в-10
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-469, Белки-19, Жиры-24, У/в-64
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 с макаронными изделиями и картофелем	ККал-101, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-76, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
80	Птица, тушеная	ККал-182, Белки-4, Жиры-8, У/в-8
60	Птица, тушеная	ККал-138, Белки-3, Жиры-6, У/в-6
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
60	Овощи свежие (порциями) помидор	ККал-6, У/в-2
40	Овощи свежие (порциями) помидор	ККал-4, У/в-1
50	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
40	Хлеб ржаной	ККал-94, 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-1 064, Белки-23, Жиры-28, У/в-145
Полдник		
80	Ватрушки с творожным фаршем	ККал-207, Белки-8, Жиры-10, У/в-41
70	Ватрушки с творожным фаршем	ККал-181, Белки-7, Жиры-8, У/в-36
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-560, Белки-24, Жиры-26, У/в-90
Ужин		
200	Каша «Дружба»	ККал-137, Белки-5, Жиры-5, У/в-17
180	Каша «Дружба»	ККал-123, Белки-5, Жиры-5, У/в-15
50	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-110, Белки-4, У/в-25
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-110, Белки-4, У/в-25
200	Молоко кипяченое	ККал-103, Белки-6, Жиры-5, У/в-9
180	Молоко кипяченое	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-676, Белки-29, Жиры-19, У/в-99
Итого за день		ККал-2 864, Белки-97, Жиры-98, У/в-419

Заведующий

Коркина

Светлана

Михайловна