

ДС75 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Рыба, тушенная в томате с овощами	ККал-102, Белки-6, Жиры-7, У/в-13
60	Рыба, тушенная в томате с овощами	ККал-77, Белки-4, Жиры-5, У/в-10
120	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-103, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
100	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
60	Овощи свежие (порциями) огурец	ККал-6, У/в-1
40	Овощи свежие (порциями) огурец	ККал-4, У/в-1
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
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-579, Белки-21, Жиры-23, У/в-101
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	Борщ летний	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
150	Борщ летний	ККал-61, Белки-2, Жиры-2, У/в-3
200	Плов из говядины	ККал-371, Белки-10, Жиры-18, У/в-43
150	Плов из говядины	ККал-279, Белки-8, Жиры-14, У/в-32
60	Икра кабачковая	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
40	Икра кабачковая	ККал-24, Жиры-2, У/в-2
50	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
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-1 168, Белки-30, Жиры-41, У/в-155
Полдник		
70	Пирожок печеный с яблоками	ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-23
60	Пирожок печеный с яблоками	ККал-155, Белки-6, Жиры-5, У/в-20
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-97, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-81, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-514, Белки-22, Жиры-20, У/в-56
Ужин		
200	Суп молочный с крупой манной	ККал-204, Белки-5, Жиры-5, У/в-18
150	Суп молочный с крупой манной	ККал-153, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
50	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-112, Белки-4, У/в-25
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-110, Белки-4, У/в-25
200	Кофейный напиток с молоком	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-76, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-740, Белки-23, Жиры-14, У/в-109
Итого за день		ККал-3 096, Белки-98, Жиры-99, У/в-442

Заведующий

Коркина
Светлана
Михайловна