

ДС75 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	ККал-197, Белки-7, Жиры-7, У/в-26
150	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	ККал-148, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
35	Хлеб пшеничный в/с	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
25	Хлеб пшеничный в/с	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
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-27, У/в-8
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-657, Белки-22, Жиры-26, У/в-85
Завтрак 2		
160	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-91, Белки-1, У/в-16
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-86, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-177, Белки-2, У/в-31
Обед		
200	Суп картофельный вегетарианский	ККал-109, Белки-3, Жиры-5, У/в-8
150	Суп картофельный вегетарианский	ККал-81, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
70	Котлеты из птицы припущенные	ККал-129, Белки-8, Жиры-8, У/в-23
60	Котлеты из птицы припущенные	ККал-111, Белки-7, Жиры-7, У/в-20
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
60	Овощи свежие (порциями) огурец	ККал-6, У/в-1
40	Овощи свежие (порциями) огурец	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	Кисель из сухофруктов	ККал-79, Белки-1, Жиры-1, У/в-16
150	Кисель из сухофруктов	ККал-66, Белки-1, Жиры-1, У/в-13
Итого за Обед		ККал-1 059, Белки-34, Жиры-35, У/в-190
Полдник		
50	Пряник	ККал-181, Белки-1, У/в-29
30	Пряник	ККал-109, У/в-17
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-107, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-493, Белки-12, Жиры-10, У/в-61
Ужин		
150	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-253, Белки-9, Жиры-17, У/в-25
130	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-219, Белки-8, Жиры-15, У/в-22
30	Хлеб пшеничный в/с	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
25	Хлеб пшеничный в/с	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
100	Фрукты свежие	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие	ККал-90, Белки-1, У/в-20
200	Какао с молоком	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Какао с молоком	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-947, Белки-31, Жиры-40, У/в-138
Итого за день		ККал-3 333, Белки-101, Жиры-111, У/в-505

Заведующий
Коркина
Светлана
Михайловна