

ДС75 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Омлет натуральный	ККал-156, Белки-3, Жиры-5, У/в-3
100	Омлет натуральный	ККал-130, Белки-3, Жиры-4, У/в-2
60	Овощи свежие (порциями) огурец	ККал-6, У/в-1
40	Овощи свежие (порциями) огурец	ККал-4, У/в-1
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-88, Белки-3, У/в-20
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-68, Белки-2, У/в-15
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-622, Белки-16, Жиры-20, У/в-57
<u>Завтрак 2</u>		
160	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-90, Белки-1, У/в-16
150	Соки овощные, фруктовые и ягодные	ККал-84, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-174, Белки-2, У/в-31
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
150	Суп картофельный с бобовыми	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
80	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	ККал-105, Белки-5, Жиры-13, У/в-3
60	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	ККал-79, Белки-4, Жиры-9, У/в-3
130	Макаронные изделия отварные	ККал-196, Белки-6, Жиры-5, У/в-30
110	Макаронные изделия отварные	ККал-166, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
60	Овощи свежие (порциями) помидор	ККал-6, У/в-1
40	Овощи свежие (порциями) помидор	ККал-4, У/в-1
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-58, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-1109, Белки-36, Жиры-39, У/в-166
<u>Полдник</u>		
70	Булочка дорожная	ККал-194, Белки-6, Жиры-9, У/в-30
60	Булочка дорожная	ККал-166, Белки-5, Жиры-8, У/в-26
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-536, Белки-20, Жиры-26, У/в-69
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей	ККал-253, Белки-5, Жиры-12, У/в-37
130	Рагу из овощей	ККал-219, Белки-5, Жиры-11, У/в-32
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-88, Белки-3, У/в-20
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-88, Белки-3, У/в-20
100	Фрукты свежие	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
95	Фрукты свежие	ККал-90, Белки-1, У/в-20
200	Кофейный напиток с молоком	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-995, Белки-25, Жиры-29, У/в-177
Итого за день		ККал-3436, Белки-99, Жиры-114, У/в-500