ДС130 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
117	Вареники ленивые	ККал-280, Белки-7, Жиры-12, У/в-36
89	Вареники ленивые	ККал-213, Белки-6, Жиры-9, У/в-27
30	Соус сметанный сладкий	ККал-66, Белки-1, Жиры-5, У/в-10
20	Соус сметанный сладкий	ККал-44, Жиры-3, У/в-6
26	Бутерброд с маслом	ККал-88, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
19	Бутерброд с маслом	ККал-65, Белки-1, Жиры-4, У/в-7
197	Кофейный напиток с молоком	ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
[illegible]	Кофейный напиток с молоком	[illegible]
	Итого за Завтрак	ККал-947, Белки-23, Жиры-41, У/в-126
	Завтрак 2	
	Плоды и ягоды свежие яблоко	
	Итого за Завтрак 2	[illegible]
	Обед	
155	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	ККал-107, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
116	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	ККал-77, Белки-2, Жиры-3, У/в-7
77	Биточки мясные с соусом	ККал-143, Белки-5, Жиры-4, У/в-9
58	Биточки мясные с соусом	ККал-108, Белки-4, Жиры-3, У/в-7
73	Картофель отварной с маслом	ККал-63, Белки-1, Жиры-3, У/в-13
62	Картофель отварной с маслом	ККал-54, Белки-1, Жиры-3, У/в-13
51	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
41	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-40, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Белки-2, У/в-13
24	Хлеб ржаной	ККал-43, Белки-2, У/в-12
154	Компот из сушеных фруктов	ККал-104, У/в-23
128	Компот из сушеных фруктов	ККал-87, У/в-20
	Итого за Обед	ККал-926, Белки-22, Жиры-26, У/в-149
	Полдник	
153	Омлет натуральный	ККал-283, Белки-14, Жиры-24, У/в-3
132	Омлет натуральный	ККал-244, Белки-12, Жиры-21, У/в-2
49	Овощи отварные свекла	ККал-29, Белки-1, У/в-3
39	Овощи отварные	ККал-23, Белки-1, У/в-2
37	Зеленый горошек консервированный	ККал-20, Белки-1, У/в-4
30	Зеленый горошек консервированный	ККал-17, Белки-1, У/в-3
18	Хлеб пшеничный в/с	ККал-42, Белки-1, У/в-6
14	Хлеб пшеничный в/с	ККал-33, Белки-1, У/в-5
131	Чай с сахаром	ККал-14, У/в-4
118	Чай с сахаром	ККал-13, У/в-4
	Итого за Полдник	ККал-718, Белки-32, Жиры-45, У/в-50
	Ужин	
50	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
20	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	ККал-83, Белки-2, Жиры-2, У/в-15
198	Напиток кисломолочный кефир	ККал-99, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
42	Напиток кисломолочный	ККал-89, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
	Итого за Ужин	ККал-480, Белки-17, Жиры-16, У/в-47
	Итого за день	ККал-3 117, Белки-94, Жиры-130, У/в-385

Сканировано с CamScanner