

ДС 163 (Детсад3-7 ДИЕТ-170)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1			
133	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	181,97	кКал-167.06, Белки-5.23, Жиры-5.84, Угл-23.28
5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
Итого за Завтрак1			кКал-300.04, Белки-7.67, Жиры-9.77, Угл-45.64
Завтрак2			
200	Напиток яблочный	294,43	кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91
Итого за Завтрак2			кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91
Обед			
20	Огурцы свежие	503,01	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
200	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	65,94	кКал-78.87, Белки-1.68, Жиры-4.16, Угл-8.55
70	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
130	Рис припущенный	609,01	кКал-185.11, Белки-3.36, Жиры-3.84, Угл-34.09
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
Итого за Обед			кКал-496.87, Белки-13.56, Жиры-14.2, Угл-78.75
Полдник у.			
60	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,93	кКал-149.43, Белки-9.49, Жиры-10.98, Угл-3.26
130	Каша гречневая вязкая с маслом	302,11	кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
Итого за Полдник у.			кКал-360.13, Белки-15.52, Жиры-14.45, Угл-42.2
Итого за день			кКал-1 213.94, Белки-36.85, Жиры-38.52, Угл-180.5



ДС 163 (Детсад1,5-3 ДИЕТ-170)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
133	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	181,97	кКал-167.06, Белки-5.23, Жиры-5.84, Угл-23.28
5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
8	Сыр (порциями)	27,09	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
Итого за Завтрак1			кКал-320.06, Белки-9.77, Жиры-11.9, Угл-43.64
<u>Завтрак2</u>			
150	Напиток яблочный	294,44	кКал-42.68, Белки-0.08, Жиры-0.08, Угл-10.43
Итого за Завтрак2			кКал-42.68, Белки-0.08, Жиры-0.08, Угл-10.43
<u>Обед</u>			
20	Огурцы свежие	503,01	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
153	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	65,95	кКал-59.3, Белки-1.27, Жиры-3.07, Угл-6.54
60	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,76	кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93
120	Рис припущенный	608	кКал-170.56, Белки-3.1, Жиры-3.51, Угл-31.47
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
Итого за Обед			кКал-426.6, Белки-11.98, Жиры-12.52, Угл-66.51
<u>Полдник у.</u>			
50	Мясо птицы, припущенное с овощами	109,03	кКал-124.65, Белки-7.92, Жиры-9.16, Угл-2.72
120	Каша гречневая вязкая с маслом	175,52	кКал-110.07, Белки-3.72, Жиры-3.14, Угл-16.77
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
Итого за Полдник у.			кКал-306.67, Белки-13.24, Жиры-12.5, Угл-35.48
Итого за день			кКал-1 096.01, Белки-35.07, Жиры-37, Угл-156.06



ДС 163 (10,5 Детсад ДИЕТ)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
133	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	181,97	кКал-167.06, Белки-5.23, Жиры-5.84, Угл-23.28
5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
Итого за Завтрак1			кКал-300.04, Белки-7.67, Жиры-9.77, Угл-45.64
<u>Завтрак2</u>			
200	Напиток яблочный	294,43	кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91
Итого за Завтрак2			кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91
<u>Обед</u>			
200	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	65,94	кКал-78.87, Белки-1.68, Жиры-4.16, Угл-8.55
70	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
130	Рис припущенный	609,01	кКал-185.11, Белки-3.36, Жиры-3.84, Угл-34.09
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
Итого за Обед			кКал-470.67, Белки-12.62, Жиры-14.08, Угл-73.32
<u>Полдник</u>			
60	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,93	кКал-149.43, Белки-9.49, Жиры-10.98, Угл-3.26
130	Каша гречневая вязкая с маслом	302,11	кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
Итого за Полдник			кКал-347.13, Белки-15.12, Жиры-14.4, Угл-39.45
Итого за день			кКал-1 174.74, Белки-35.51, Жиры-38.35, Угл-172.32



ДС 163 (Безмолоч 3-7 ДИЕТ)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
130/4	Каша овсяная "Геркулес" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	181,2	кКал-136.63, Белки-3.52, Жиры-5.77, Угл-17.67
Итого за Завтрак1			кКал-236.56, Белки-5.92, Жиры-6.07, Угл-39.96
<u>Завтрак2</u>			
200	Напиток яблочный	294,43	кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91
Итого за Завтрак2			кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91
<u>Обед</u>			
20	Огурцы свежие	503,01	кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
200	Суп крестьянский с пшеном (без сметаны)	65,97	кКал-72.59, Белки-1.59, Жиры-3.5, Угл-8.58
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
130	Рис припущенный (растительное масло)	610,04	кКал-196.05, Белки-3.32, Жиры-5.1, Угл-34.03
200	Кисель плодово-ягодный	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
Итого за Обед			кКал-556.97, Белки-18.43, Жиры-19.67, Угл-77.01
<u>Полдник у.</u>			
60	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,93	кКал-149.43, Белки-9.49, Жиры-10.98, Угл-3.26
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
110	Яблоко	38,85	кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27
Итого за Полдник у.			кКал-453.22, Белки-16.03, Жиры-16.74, Угл-59.83
Итого за день			кКал-1 303.65, Белки-40.48, Жиры-42.58, Угл-190.71

