

ДС 163 (Детсад3-7 ДИЕТ-170)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                         | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 133                      | Каша молочная "Дружба"                                     | 493,47          | кКал-153.08, Белки-4.22, Жиры-4.87, Угл-22.91                               |
| 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-253.01, Белки-6.62, Жиры-5.17, Угл-45.2                                |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 100                      | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 476,01          | кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1                                       |
| Итого за Завтрак2        |                                                            |                 | кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1                                       |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                                            |                 |                                                                             |
| 20                       | Огурцы свежие                                              | 503,01          | кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38                                   |
| 180                      | Суп картофельный с гречневой крупой                        | 65,77           | кКал-75.04, Белки-1.97, Жиры-2.27, Угл-11.65                                |
| 160                      | Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)      | 684,72          | кКал-233.1, Белки-10.22, Жиры-12.63, Угл-19.66                              |
| 200                      | Кисель плодово-ягодный                                     | 305,1           | кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77                                  |
| 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-465.09, Белки-16.43, Жиры-15.5, Угл-65.71                              |
| <b><u>Полдник у.</u></b> |                                                            |                 |                                                                             |
| 180                      | Суп молочный с макаронными изделиями                       | 76,54           | кКал-118.61, Белки-4.35, Жиры-4.14, Угл-15.8                                |
| 50                       | Шанежка наливная                                           | 434,18          | кКал-137.7, Белки-3.63, Жиры-3.55, Угл-22.76                                |
| 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-349.24, Белки-9.98, Жиры-7.94, Угл-59.3                                |
| Итого за день            |                                                            |                 | кКал-1 145.34, Белки-36.23, Жиры-31.81, Угл-179.31                          |



ДС 163 (Детсад1,5-3 ДИЕТ-170)

| Выход (г)           | Наименование блюда                                         | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>     |                                                            |                 |                                                                             |
| 133                 | Каша молочная "Дружба"                                     | 493,47          | кКал-153.08, Белки-4.22, Жиры-4.87, Угл-22.91                               |
| 30                  | Батон нарезной                                             | 4,04            | кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3                                      |
| 5                   | Масло сливочное                                            | 401,06          | кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07                                 |
| 150                 | Чай с сахаром                                              | 282,1           | кКал-19.95, Угл-4.99                                                        |
| Итого за Завтрак1   |                                                            |                 | кКал-278.08, Белки-6.66, Жиры-8.8, Угл-43.27                                |
| <b>Завтрак2</b>     |                                                            |                 |                                                                             |
| 100                 | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 476,01          | кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1                                       |
| Итого за Завтрак2   |                                                            |                 | кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1                                       |
| <b>Обед</b>         |                                                            |                 |                                                                             |
| 20                  | Огурцы свежие                                              | 503,01          | кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38                                   |
| 150                 | Суп картофельный с гречневой крупой                        | 65,76           | кКал-62.54, Белки-1.64, Жиры-1.89, Угл-9.71                                 |
| 150                 | Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного                | 684,7           | кКал-221.77, Белки-9.96, Жиры-12.13, Угл-18.23                              |
| 150                 | Кисель плодово-ягодный                                     | 305,09          | кКал-26.06, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-6.58                                 |
| 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-408.57, Белки-15.02, Жиры-14.5, Угл-55.1                               |
| <b>Полдник у.</b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 50                  | Шанежка наливная                                           | 434,18          | кКал-137.7, Белки-3.63, Жиры-3.55, Угл-22.76                                |
| 150                 | Суп молочный с макаронными изделиями                       | 76,56           | кКал-99.19, Белки-3.62, Жиры-3.47, Угл-13.2                                 |
| 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-308.84, Белки-8.85, Жиры-7.22, Угл-51.95                               |
| Итого за день       |                                                            |                 | кКал-1 073.49, Белки-33.73, Жиры-33.72, Угл-159.42                          |



ДС 163 (10,5 Детсад ДИЕТ)

| Выход (г)              | Наименование блюда                                                | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <u><b>Завтрак1</b></u> |                                                                   |                 |                                                                             |
| 133                    | <b>Каша молочная "Дружба"</b>                                     | 493,47          | кКал-153.08, Белки-4.22, Жиры-4.87, Угл-22.91                               |
| 30                     | <b>Батон нарезной</b>                                             | 4,04            | кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3                                      |
| 200                    | <b>Чай с сахаром</b>                                              | 282,09          | кКал-27.93, Угл-6.99                                                        |
| Итого за Завтрак1      |                                                                   |                 | кКал-253.01, Белки-6.62, Жиры-5.17, Угл-45.2                                |
| <u><b>Завтрак2</b></u> |                                                                   |                 |                                                                             |
| 100                    | <b>Кисломолочный продукт для детского питания</b>                 | 476,01          | кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1                                       |
| Итого за Завтрак2      |                                                                   |                 | кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1                                       |
| <u><b>Обед</b></u>     |                                                                   |                 |                                                                             |
| 180                    | <b>Суп картофельный с гречневой крупой</b>                        | 65,77           | кКал-75.04, Белки-1.97, Жиры-2.27, Угл-11.65                                |
| 200                    | <b>Кисель плодово-ягодный</b>                                     | 305,1           | кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77                                  |
| 20                     | <b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b> | 1,9             | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11                                        |
| 20                     | <b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>                  | 421,01          | кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2                                       |
| 120                    | <b>Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)</b>      | 684,71          | кКал-177.94, Белки-8.01, Жиры-9.74, Угл-14.58                               |
| Итого за Обед          |                                                                   |                 | кКал-383.73, Белки-13.28, Жиры-12.49, Угл-55.2                              |
| <u><b>Полдник</b></u>  |                                                                   |                 |                                                                             |
| 130                    | <b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>                       | 76,57           | кКал-85.54, Белки-3.14, Жиры-2.98, Угл-11.4                                 |
| 50                     | <b>Шанежка наливная</b>                                           | 434,18          | кКал-137.7, Белки-3.63, Жиры-3.55, Угл-22.76                                |
| 200                    | <b>Чай с сахаром</b>                                              | 282,09          | кКал-27.93, Угл-6.99                                                        |
| Итого за Полдник       |                                                                   |                 | кКал-251.17, Белки-6.77, Жиры-6.53, Угл-41.15                               |
| Итого за день          |                                                                   |                 | кКал-965.91, Белки-29.87, Жиры-27.39, Угл-150.65                            |



ДС 163 (Безмолоч 3-7 ДИЕТ)

| Выход (г)           | Наименование блюда                                            | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>     |                                                               |                 |                                                                             |
| 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 "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 493,16          | кКал-115.05, Белки-2.23, Жиры-4.53, Угл-16.34                               |
| Итого за Завтрак1   |                                                               |                 | кКал-214.98, Белки-4.63, Жиры-4.83, Угл-38.63                               |
| <b>Завтрак2</b>     |                                                               |                 |                                                                             |
| 200                 | Компот из смеси сухофруктов                                   | 293,07          | кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15                                |
| Итого за Завтрак2   |                                                               |                 | кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15                                |
| <b>Обед</b>         |                                                               |                 |                                                                             |
| 20                  | Огурцы свежие                                                 | 503,01          | кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38                                   |
| 180                 | Суп картофельный с гречневой крупой                           | 65,77           | кКал-75.04, Белки-1.97, Жиры-2.27, Угл-11.65                                |
| 160                 | Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)         | 684,72          | кКал-233.1, Белки-10.22, Жиры-12.63, Угл-19.66                              |
| 200                 | Кисель плодово-ягодный                                        | 305,1           | кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77                                  |
| 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-465.09, Белки-16.43, Жиры-15.5, Угл-65.71                              |
| <b>Полдник у.</b>   |                                                               |                 |                                                                             |
| 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                                      |
| 60                  | Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)              | 100,01          | кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02                                |
| 134                 | Макаронные изделия отварные с растительным маслом             | 211,28          | кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл-32.08                               |
| Итого за Полдник у. |                                                               |                 | кКал-431.7, Белки-15.66, Жиры-17.08, Угл-53.84                              |
| Итого за день       |                                                               |                 | кКал-1 181.72, Белки-37.16, Жиры-37.5, Угл-176.33                           |

