

ДС 163 (Детсад3-7 ДИЕТ-170)

| Выход (г)           | Наименование блюда                                         | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак1</u>     |                                                            |                 |                                                                             |
| 120                 | Омлет натуральный                                          | 218,54          | кКал-187.67, Белки-13.51, Жиры-13.74, Угл-2.44                              |
| 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-320.65, Белки-15.95, Жиры-17.67, Угл-24.8                              |
| <u>Завтрак2</u>     |                                                            |                 |                                                                             |
| 110                 | Яблоко                                                     | 38,85           | кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27                                 |
| Итого за Завтрак2   |                                                            |                 | кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27                                 |
| <u>Обед</u>         |                                                            |                 |                                                                             |
| 180                 | Суп картофельный с горохом                                 | 129,1           | кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62                                |
| 70                  | Биточки мясные с томатным соусом п/ф                       | 445,49          | кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49                                 |
| 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                                      |
| 25                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 421,06          | кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5                                       |
| Итого за Обед       |                                                            |                 | кКал-455.04, Белки-16.81, Жиры-12.77, Угл-68.55                             |
| <u>Полдник у.</u>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 133                 | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом                    | 430,55          | кКал-177.59, Белки-5.47, Жиры-5.21, Угл-27.06                               |
| 50                  | Булочка "Веснушка"                                         | 273,79          | кКал-162.02, Белки-4.23, Жиры-2.78, Угл-30.06                               |
| 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-432.54, Белки-11.7, Жиры-8.24, Угл-77.86                               |
| Итого за день       |                                                            |                 | кКал-1 283.03, Белки-44.9, Жиры-39.12, Угл-188.48                           |



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>     |                                                            |                 |                                                                             |
| 120                 | Омлет натуральный                                          | 218,54          | кКал-187.67, Белки-13.51, Жиры-13.74, Угл-2.44                              |
| 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-340.67, Белки-18.05, Жиры-19.8, Угл-22.8                               |
| <b>Завтрак2</b>     |                                                            |                 |                                                                             |
| 110                 | Яблоко                                                     | 38,85           | кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27                                 |
| Итого за Завтрак2   |                                                            |                 | кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27                                 |
| <b>Обед</b>         |                                                            |                 |                                                                             |
| 150                 | Суп картофельный с горохом                                 | 129,11          | кКал-88.66, Белки-3.67, Жиры-2.79, Угл-12.18                                |
| 60                  | Биточки мясные с томатным соусом п/ф                       | 445,76          | кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93                                 |
| 120                 | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 175,52          | кКал-110.07, Белки-3.72, Жиры-3.14, Угл-16.77                               |
| 150                 | Компот из смеси сухофруктов                                | 293,06          | кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86                                |
| 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-430.77, Белки-15.19, Жиры-11.92, Угл-66.94                             |
| <b>Полдник у.</b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 133                 | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом                    | 430,55          | кКал-177.59, Белки-5.47, Жиры-5.21, Угл-27.06                               |
| 50                  | Булочка "Веснушка"                                         | 273,79          | кКал-162.02, Белки-4.23, Жиры-2.78, Угл-30.06                               |
| 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-411.56, Белки-11.3, Жиры-8.19, Угл-73.11                               |
| Итого за день       |                                                            |                 | кКал-1 257.8, Белки-44.98, Жиры-40.35, Угл-180.12                           |



ДС 163 (10,5 Детсад ДИЕТ)

| Выход (г)              | Наименование блюда                                         | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b> |                                                            |                 |                                                                             |
| 120                    | Омлет натуральный                                          | 218,54          | кКал-187.67, Белки-13.51, Жиры-13.74, Угл-2.44                              |
| 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-320.65, Белки-15.95, Жиры-17.67, Угл-24.8                              |
| <b><u>Завтрак2</u></b> |                                                            |                 |                                                                             |
| 150                    | Компот из смеси сухофруктов                                | 293,06          | кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86                                |
| Итого за Завтрак2      |                                                            |                 | кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86                                |
| <b><u>Обед</u></b>     |                                                            |                 |                                                                             |
| 180                    | Суп картофельный с горохом                                 | 129,1           | кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62                                |
| 70                     | Биточки мясные с томатным соусом п/ф                       | 445,49          | кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49                                 |
| 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                                        |
| 20                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 421,01          | кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2                                       |
| Итого за Обед          |                                                            |                 | кКал-431.04, Белки-16.01, Жиры-12.67, Угл-63.5                              |
| <b><u>Полдник</u></b>  |                                                            |                 |                                                                             |
| 133                    | Каша пшенная молочная вязкая с маслом                      | 430,55          | кКал-177.59, Белки-5.47, Жиры-5.21, Угл-27.06                               |
| 50                     | Булочка "Веснушка"                                         | 273,79          | кКал-162.02, Белки-4.23, Жиры-2.78, Угл-30.06                               |
| 200                    | Чай с сахаром                                              | 282,09          | кКал-27.93, Угл-6.99                                                        |
| Итого за Полдник       |                                                            |                 | кКал-367.54, Белки-9.7, Жиры-7.99, Угл-64.11                                |
| Итого за день          |                                                            |                 | кКал-1 176.68, Белки-41.99, Жиры-38.4, Угл-167.27                           |



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                                                        |
| 134                 | Каша пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)   | 470,39          | кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61                               |
| Итого за Завтрак1   |                                                                 |                 | кКал-247.04, Белки-6.14, Жиры-5.37, Угл-43.9                                |
| <b>Завтрак2</b>     |                                                                 |                 |                                                                             |
| 110                 | Яблоко                                                          | 38,85           | кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27                                 |
| Итого за Завтрак2   |                                                                 |                 | кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27                                 |
| <b>Обед</b>         |                                                                 |                 |                                                                             |
| 180                 | Суп картофельный с горохом                                      | 129,1           | кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62                                |
| 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                                       |
| 35                  | Мясо птицы отварное (филе индейки)                              | 108,98          | кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47                                         |
| 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                                |
| 200                 | Компот из смеси сухофруктов                                     | 293,07          | кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15                                |
| Итого за Обед       |                                                                 |                 | кКал-563.97, Белки-22.22, Жиры-19.5, Угл-76.58                              |
| <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                 | Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 548,03          | кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34                               |
| Итого за Полдник у. |                                                                 |                 | кКал-396.14, Белки-13.28, Жиры-16.75, Угл-48.1                              |
| Итого за день       |                                                                 |                 | кКал-1 281.95, Белки-42.08, Жиры-42.06, Угл-185.85                          |

