

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                               |
| 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-266.99, Белки-7.63, Жиры-6.14, Угл-45.57                               |
| <u>Завтрак2</u>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 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                                |
| <u>Обед</u>       |                                                            |                 |                                                                             |
| 180               | Суп картофельный с гречневой крупой                        | 65,77           | кКал-121.04, Белки-1.97, Жиры-2.27, Угл-23.65                               |
| 130               | Плов из мяса птицы                                         | 132,02          | кКал-267.28, Белки-10.42, Жиры-12.31, Угл-28.58                             |
| 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-512.25, Белки-15.59, Жиры-14.98, Угл-79.42                             |
| <u>Полдник</u>    |                                                            |                 |                                                                             |
| 130               | Суп молочный с макаронными изделиями                       | 76,57           | кКал-85.54, Белки-3.14, Жиры-2.98, Угл-11.4                                 |
| 50                | Булочка молочная                                           | 273,85          | кКал-159.37, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-31.89                                |
| 200               | Чай с сахаром                                              | 282,09          | кКал-27.93, Угл-6.99                                                        |
| Итого за Полдник  |                                                            |                 | кКал-272.84, Белки-8.04, Жиры-4.34, Угл-50.28                               |
| Итого за день     |                                                            |                 | кКал-1 122.03, Белки-31.7, Жиры-25.55, Угл-193.42                           |



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 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                               |
| <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>         |                                                                         |                 |                                                                             |
| 180                 | Суп картофельный с гречневой крупой                                     | 65,77           | кКал-121.04, Белки-1.97, Жиры-2.27, Угл-23.65                               |
| 20                  | Огурцы свежие                                                           | 503,01          | кКал-2.2, Белки-0.14, Жиры-0.02, Угл-0.38                                   |
| 150                 | Плов из мяса птицы                                                      | 130,08          | кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66                             |
| 200                 | Компот из свежих плодов                                                 | 294,11          | кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27                                |
| 30                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания              | 1,29            | кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5                                      |
| 30                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                               | 1,2             | кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8                                      |
| Итого за Обед       |                                                                         |                 | кКал-633.01, Белки-19.46, Жиры-17.49, Угл-100.26                            |
| <b>Полдник у.</b>   |                                                                         |                 |                                                                             |
| 60                  | Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)                        | 100,01          | кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02                                |
| 134                 | Картофель отварной с растительным маслом                                | 136,38          | кКал-156.21, Белки-3.33, Жиры-4.83, Угл-24.86                               |
| 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                                      |
| 110                 | Яблоко                                                                  | 38,85           | кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27                                 |
| Итого за Полдник у. |                                                                         |                 | кКал-469.5, Белки-13.97, Жиры-17.58, Угл-63.89                              |
| Итого за день       |                                                                         |                 | кКал-1 409.02, Белки-39.79, Жиры-41.23, Угл-222.26                          |



ДС 163 (Детсад3-7 ДИЕТ-192)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                         | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 170                      | Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом           | 164,08          | кКал-213.83, Белки-6.8, Жиры-7.7, Угл-29.18                                 |
| 40                       | Батон нарезной                                             | 4,05            | кКал-96, Белки-3.2, Жиры-0.4, Угл-20.4                                      |
| 200                      | Чай с сахаром                                              | 282,01          | кКал-39.01, Угл-7.98                                                        |
| Итого за Завтрак1        |                                                            |                 | кКал-348.84, Белки-10, Жиры-8.1, Угл-57.56                                  |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 200                      | Компот из смеси сухофруктов                                | 293,07          | кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15                                |
| 20                       | Батон нарезной                                             | 4,14            | кКал-48, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-10.2                                      |
| Итого за Завтрак2        |                                                            |                 | кКал-117.95, Белки-2.04, Жиры-0.29, Угл-28.35                               |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                                            |                 |                                                                             |
| 150                      | Плов из мяса птицы                                         | 130,08          | кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66                             |
| 30                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 1,29            | кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5                                      |
| 200                      | Суп картофельный с гречневой крупой                        | 65,08           | кКал-135.07, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл-25.8                                |
| 200                      | Чай с сахаром                                              | 282,01          | кКал-39.01, Угл-7.98                                                        |
| 25                       | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 421,06          | кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5                                       |
| Итого за Обед            |                                                            |                 | кКал-617.72, Белки-18.97, Жиры-17.52, Угл-94.44                             |
| <b><u>Полдник у.</u></b> |                                                            |                 |                                                                             |
| 25                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 420,09          | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75                                      |
| 180                      | Суп молочный с макаронными изделиями                       | 76,54           | кКал-118.61, Белки-4.35, Жиры-4.14, Угл-15.8                                |
| 50                       | Булочка молочная                                           | 273,85          | кКал-159.37, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-31.89                                |
| 200                      | Чай с сахаром                                              | 282,01          | кКал-39.01, Угл-7.98                                                        |
| Итого за Полдник у.      |                                                            |                 | кКал-381.99, Белки-11.25, Жиры-5.75, Угл-69.42                              |
| Итого за день            |                                                            |                 | кКал-1 466.5, Белки-42.26, Жиры-31.66, Угл-249.77                           |



ДС 163 (Детсад1,5-3 ДИЕТ-192)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                         | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 30                       | Батон нарезной                                             | 4,04            | кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3                                      |
| 150                      | Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом           | 181,98          | кКал-186.44, Белки-5.99, Жиры-6.4, Угл-26.1                                 |
| 5                        | Масло сливочное                                            | 401,06          | кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07                                 |
| 180                      | Чай с сахаром                                              | 282,13          | кКал-25.14, Угл-6.29                                                        |
| Итого за Завтрак1        |                                                            |                 | кКал-316.63, Белки-8.43, Жиры-10.33, Угл-47.76                              |
| <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>       |                                                            |                 |                                                                             |
| 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                                       |
| 150                      | Плов из мяса птицы                                         | 130,08          | кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66                             |
| 150                      | Суп картофельный с гречневой крупой                        | 65,76           | кКал-78.54, Белки-1.64, Жиры-1.89, Угл-13.71                                |
| 150                      | Чай с сахаром                                              | 282,1           | кКал-19.95, Угл-4.99                                                        |
| Итого за Обед            |                                                            |                 | кКал-505.13, Белки-17.23, Жиры-16.73, Угл-71.56                             |
| <b><u>Полдник у.</u></b> |                                                            |                 |                                                                             |
| 25                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 420,09          | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75                                      |
| 50                       | Булочка молочная                                           | 273,85          | кКал-159.37, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-31.89                                |
| 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                                                        |
| 115                      | Яблоко                                                     | 38,6            | кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06                                |
| Итого за Полдник у.      |                                                            |                 | кКал-429.53, Белки-10.98, Жиры-5.54, Угл-83.89                              |
| Итого за день            |                                                            |                 | кКал-1 308.74, Белки-36.97, Жиры-32.67, Угл-218.07                          |

