

ДС 163 (10,5 Детсад ДИЕТ)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1			
170	Каша манная молочная вязкая с маслом	7,41	кКал-227.96, Белки-6.08, Жиры-5.82, Угл-36.36
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
Итого за Завтрак1			кКал-338.97, Белки-8.48, Жиры-6.12, Угл-59.64
Завтрак2			
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
Обед			
40	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-41.36, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-4.66
180	Суп-лапша	66,92	кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46
70	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,9	кКал-163.48, Белки-9.67, Жиры-12, Угл-4.3
130	Каша гречневая вязкая с маслом	302,11	кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
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-560.6, Белки-20.24, Жиры-21.58, Угл-69.8
Полдник			
102	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,71	кКал-131.48, Белки-4.07, Жиры-3.25, Угл-20.72
90	Омлет натуральный	218,53	кКал-143.31, Белки-10.1, Жиры-10.6, Угл-1.83
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
Итого за Полдник			кКал-365.8, Белки-15.77, Жиры-14.05, Угл-41.53
Итого за день			кКал-1 343.37, Белки-47.69, Жиры-44.95, Угл-180.07



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	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
134	Каша пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	470,7	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
Итого за Завтрак1			кКал-258.12, Белки-6.14, Жиры-5.37, Угл-44.89
<u>Завтрак2</u>			
200	Компот из свежих плодов	294,11	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27
Итого за Завтрак2			кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27
<u>Обед</u>			
180	Суп-лапша	66,92	кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46
70	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,9	кКал-163.48, Белки-9.67, Жиры-12, Угл-4.3
50	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-51.69, Белки-1.14, Жиры-2.56, Угл-5.83
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	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-608.96, Белки-21.44, Жиры-24.12, Угл-77.17
<u>Полдник у.</u>			
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
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
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
Итого за Полдник у.			кКал-479.06, Белки-14.82, Жиры-15.62, Угл-68.13
Итого за день			кКал-1 401.27, Белки-42.56, Жиры-45.27, Угл-203.46



ДС 163 (Детсад3-7 ДИЕТ-192)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
170	Каша манная молочная вязкая с маслом	7,41	кКал-227.96, Белки-6.08, Жиры-5.82, Угл-36.36
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
35	Батон нарезной	4,03	кКал-86, Белки-2.8, Жиры-0.35, Угл-17.85
Итого за Завтрак1			кКал-352.97, Белки-8.88, Жиры-6.17, Угл-62.19
<u>Завтрак2</u>			
100	Кисломолочный продукт для детского питания	476,01	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
20	Батон нарезной	4,14	кКал-48, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-10.2
Итого за Завтрак2			кКал-126, Белки-4.8, Жиры-3.4, Угл-19.3
<u>Обед</u>			
180	Суп-лапша	66,92	кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46
70	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,9	кКал-163.48, Белки-9.67, Жиры-12, Угл-4.3
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
50	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-51.69, Белки-1.14, Жиры-2.56, Угл-5.83
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
145	Каша гречневая вязкая с маслом	175,04	кКал-196.8, Белки-4.6, Жиры-6.06, Угл-34.67
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,1	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
Итого за Обед			кКал-686.96, Белки-22.24, Жиры-25.08, Угл-95.24
<u>Полдник у.</u>			
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
102	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,71	кКал-131.48, Белки-4.07, Жиры-3.25, Угл-20.72
90	Омлет натуральный	218,53	кКал-143.31, Белки-10.1, Жиры-10.6, Угл-1.83
Итого за Полдник у.			кКал-378.8, Белки-16.17, Жиры-14.1, Угл-44.28
Итого за день			кКал-1 544.73, Белки-52.09, Жиры-48.75, Угл-221.01



ДС 163 (Детсад1,5-3 ДИЕТ-192)

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
133	Каша манная молочная вязкая с маслом	7,3	кКал-161.71, Белки-4.67, Жиры-4.38, Угл-25.76
8	Сыр (порциями)	27,09	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
Итого за Завтрак1			кКал-286.85, Белки-9.17, Жиры-6.81, Угл-47.35
<u>Завтрак2</u>			
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
<u>Обед</u>			
40	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-41.36, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-4.66
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	Суп-лапша	66,93	кКал-85.82, Белки-2.02, Жиры-3.26, Угл-12.05
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	Компот из свежих плодов	294,1	кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7
Итого за Обед			кКал-498.25, Белки-17.89, Жиры-18.13, Угл-66.1
<u>Полдник у.</u>			
102	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,71	кКал-131.48, Белки-4.07, Жиры-3.25, Угл-20.72
90	Омлет натуральный	218,53	кКал-143.31, Белки-10.1, Жиры-10.6, Угл-1.83
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-346.74, Белки-15.77, Жиры-14.05, Угл-38.54
Итого за день			кКал-1 209.84, Белки-46.03, Жиры-42.19, Угл-161.09

