

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 пшеничная молочная вязкая с маслом	465,7	кКал-174.33, Белки-5.26, Жиры-4.48, Угл-27.25
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-285.34, Белки-7.66, Жиры-4.78, Угл-50.53
<u>Завтрак2</u>			
180	Компот из смеси сухофруктов	293,1	кКал-64.95, Белки-0.4, Жиры-0.08, Угл-16.83
Итого за Завтрак2			кКал-64.95, Белки-0.4, Жиры-0.08, Угл-16.83
<u>Обед</u>			
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	Рыба запеченная с овощами	591,43	кКал-94.69, Белки-7.48, Жиры-5.76, Угл-3.13
130	Картофельное пюре	138,55	кКал-131.39, Белки-3.34, Жиры-3.47, Угл-21.66
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-505.43, Белки-17.36, Жиры-15.59, Угл-72.09
<u>Полдник</u>			
150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
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-401.65, Белки-13.99, Жиры-14.64, Угл-51.64
Итого за день			кКал-1 257.37, Белки-39.41, Жиры-35.09, Угл-191.09



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>			
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
170	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,81	кКал-233.72, Белки-6.78, Жиры-5.89, Угл-37.14
Итого за Завтрак1			кКал-344.73, Белки-9.18, Жиры-6.19, Угл-60.42
<u>Завтрак2</u>			
180	Сок фруктовый	86,33	кКал-82.8, Белки-0.9, Жиры-0.18, Угл-18.18
20	Батон нарезной	4,14	кКал-48, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-10.2
Итого за Завтрак2			кКал-130.8, Белки-2.5, Жиры-0.38, Угл-28.38
<u>Обед</u>			
180	Суп-лапша	66,92	кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46
70	Рыба запеченная с овощами	591,43	кКал-94.69, Белки-7.48, Жиры-5.76, Угл-3.13
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
150	Картофельное пюре*	138,63	кКал-218, Белки-3.85, Жиры-5.39, Угл-38
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,1	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
Итого за Обед			кКал-639.37, Белки-19.3, Жиры-18.17, Угл-97.4
<u>Полдник у.</u>			
150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
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
Итого за Полдник у.			кКал-414.65, Белки-14.39, Жиры-14.69, Угл-54.39
Итого за день			кКал-1 529.55, Белки-45.37, Жиры-39.43, Угл-240.59



ДС 163 (Детсад1,5-3 ДИЕТ-192)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1			
133	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,7	кКал-174.33, Белки-5.26, Жиры-4.48, Угл-27.25
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
10	Сыр (порциями)	27,01	кКал-35, Белки-2.63, Жиры-2.66
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
Итого за Завтрак1			кКал-306.47, Белки-10.29, Жиры-7.44, Угл-48.84
Завтрак2			
150	Сок фруктовый 150 ед.	86,13	кКал-69, Белки-0.75, Жиры-0.15, Угл-15.15
Итого за Завтрак2			кКал-69, Белки-0.75, Жиры-0.15, Угл-15.15
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
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
60	Рыба запеченная с овощами	591,44	кКал-81.16, Белки-6.41, Жиры-4.94, Угл-2.68
120	Картофельное пюре	138,57	кКал-119.49, Белки-3.08, Жиры-3, Угл-20.01
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
Итого за Обед			кКал-466.13, Белки-16.03, Жиры-14.3, Угл-68.3
Полдник у.			
130	Плов из мяса птицы	132,02	кКал-267.28, Белки-10.42, Жиры-12.31, Угл-28.58
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
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-344.42, Белки-12.02, Жиры-12.51, Угл-45.87
Итого за день			кКал-1 186.02, Белки-39.09, Жиры-34.4, Угл-178.16

