

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> |                                                            |                 |                                                                             |
| 133                    | Каша рисовая молочная вязкая с маслом                      | 430,61          | кКал-166.06, Белки-3.87, Жиры-4.41, Угл-27.47                               |
| 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                                              | 282,01          | кКал-39.01, Угл-7.98                                                        |
| Итого за Завтрак1      |                                                            |                 | кКал-310.12, Белки-6.31, Жиры-8.34, Угл-50.82                               |
| <b><u>Завтрак2</u></b> |                                                            |                 |                                                                             |
| 180                    | Сок фруктовый                                              | 86,33           | кКал-82.8, Белки-0.9, Жиры-0.18, Угл-18.18                                  |
| Итого за Завтрак2      |                                                            |                 | кКал-82.8, Белки-0.9, Жиры-0.18, Угл-18.18                                  |
| <b><u>Обед</u></b>     |                                                            |                 |                                                                             |
| 200                    | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 53,67           | кКал-73.28, Белки-1.6, Жиры-4.07, Угл-7.38                                  |
| 70                     | Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)*                             | 233,9           | кКал-179.52, Белки-10.81, Жиры-14.02, Угл-2.65                              |
| 130                    | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 302,11          | кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2                                |
| 200                    | Кисель плодово-ягодный                                     | 305,1           | кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77                                  |
| 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-501.32, Белки-19.74, Жиры-21.79, Угл-57.2                              |
| <b><u>Полдник</u></b>  |                                                            |                 |                                                                             |
| 40                     | Салат из белокочанной капусты с морковью                   | 2,1             | кКал-41.36, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-4.66                                 |
| 130                    | Макаронные изделия с тертым сыром                          | 211,6           | кКал-202.75, Белки-7.06, Жиры-6.45, Угл-28.97                               |
| 200                    | Напиток из плодов шиповника                                | 293,11          | кКал-68.3, Белки-0.34, Жиры-0.14, Угл-14.81                                 |
| 20                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 1,9             | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11                                        |
| Итого за Полдник       |                                                            |                 | кКал-364.41, Белки-9.91, Жиры-8.84, Угл-59.44                               |
| Итого за день          |                                                            |                 | кКал-1 258.65, Белки-36.86, Жиры-39.15, Угл-185.64                          |



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 рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)   | 430,28          | кКал-131.84, Белки-2.06, Жиры-4.31, Угл-21.09                               |
| Итого за Завтрак1   |                                                                |                 | кКал-242.85, Белки-4.46, Жиры-4.61, Угл-44.37                               |
| <u>Завтрак2</u>     |                                                                |                 |                                                                             |
| 200                 | Сок фруктовый                                                  | 86,42           | кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2                                        |
| Итого за Завтрак2   |                                                                |                 | кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2                                        |
| <u>Обед</u>         |                                                                |                 |                                                                             |
| 200                 | Кисель плодово-ягодный                                         | 305,1           | кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77                                  |
| 200                 | Щи из свежей капусты (без сметаны)                             | 53,17           | кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39                                  |
| 70                  | Гуляши из мяса птицы (филе ЦБ) без муки                        | 233,94          | кКал-160.15, Белки-9.16, Жиры-13.09, Угл-1.51                               |
| 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                                |
| 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-517.82, Белки-18.87, Жиры-22.14, Угл-61.48                             |
| <u>Полдник у.</u>   |                                                                |                 |                                                                             |
| 40                  | Салат из белокочанной капусты с морковью                       | 2,1             | кКал-41.36, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-4.66                                 |
| 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                               |
| 200                 | Напиток из плодов шиповника                                    | 293,11          | кКал-68.3, Белки-0.34, Жиры-0.14, Угл-14.81                                 |
| 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-599.45, Белки-17.37, Жиры-19.73, Угл-86.38                             |
| Итого за день       |                                                                |                 | кКал-1 452.12, Белки-41.7, Жиры-46.68, Угл-212.43                           |



ДС 163 (Детсад3-7 ДИЕТ-192)

| Выход (г)           | Наименование блюда                                         | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>     |                                                            |                 |                                                                             |
| 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                                              | 282,01          | кКал-39.01, Угл-7.98                                                        |
| 165                 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом                      | 181,89          | кКал-213.61, Белки-4.82, Жиры-5.75, Угл-34.85                               |
| Итого за Завтрак1   |                                                            |                 | кКал-357.67, Белки-7.26, Жиры-9.68, Угл-58.2                                |
| <b>Завтрак2</b>     |                                                            |                 |                                                                             |
| 200                 | Сок фруктовый                                              | 86,42           | кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2                                        |
| Итого за Завтрак2   |                                                            |                 | кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2                                        |
| <b>Обед</b>         |                                                            |                 |                                                                             |
| 200                 | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 53,67           | кКал-73.28, Белки-1.6, Жиры-4.07, Угл-7.38                                  |
| 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                                       |
| 70                  | Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ).                             | 233,9           | кКал-167.18, Белки-9.39, Жиры-13.12, Угл-2.99                               |
| 145                 | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 175,04          | кКал-196.8, Белки-4.6, Жиры-6.06, Угл-34.67                                 |
| 200                 | Кисель плодово-ягодный                                     | 305,06          | кКал-73.69, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-18.51                                 |
| Итого за Обед       |                                                            |                 | кКал-630.95, Белки-19.69, Жиры-23.83, Угл-88.8                              |
| <b>Полдник у.</b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 40                  | Салат из белокочанной капусты с морковью                   | 2,1             | кКал-41.36, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-4.66                                 |
| 200                 | Напиток из плодов шиповника                                | 293,11          | кКал-68.3, Белки-0.34, Жиры-0.14, Угл-14.81                                 |
| 25                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 420,09          | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75                                      |
| 150                 | Макаронные изделия с тертым сыром                          | 211,48          | кКал-237.09, Белки-8.32, Жиры-7.81, Угл-33.21                               |
| Итого за Полдник у. |                                                            |                 | кКал-411.75, Белки-11.57, Жиры-10.25, Угл-66.43                             |
| Итого за день       |                                                            |                 | кКал-1 492.37, Белки-39.52, Жиры-43.96, Угл-233.63                          |



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>Завтрак1</b>     |                                                            |                 |                                                                             |
| 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                                      |
| 134                 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом                      | 430,64          | кКал-172.81, Белки-3.87, Жиры-5.19, Угл-27.4                                |
| 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-331, Белки-8.41, Жиры-11.25, Угл-49.06                                 |
| <b>Завтрак2</b>     |                                                            |                 |                                                                             |
| 115                 | Яблоко                                                     | 38,6            | кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06                                |
| Итого за Завтрак2   |                                                            |                 | кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06                                |
| <b>Обед</b>         |                                                            |                 |                                                                             |
| 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                                       |
| 180                 | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 53,73           | кКал-58.5, Белки-1.32, Жиры-2.98, Угл-6.47                                  |
| 60                  | Гуляши из мяса птицы (филе ЦБ)                             | 233,97          | кКал-156.43, Белки-9.26, Жиры-12.31, Угл-2.27                               |
| 120                 | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 175,52          | кКал-110.07, Белки-3.72, Жиры-3.14, Угл-16.77                               |
| 180                 | Кисель плодово-ягодный                                     | 305,01          | кКал-30.41, Белки-0.09, Жиры-0.07, Угл-7.68                                 |
| Итого за Обед       |                                                            |                 | кКал-475.41, Белки-18.39, Жиры-19, Угл-58.44                                |
| <b>Полдник у.</b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 40                  | Салат из белокочанной капусты с морковью                   | 2,1             | кКал-41.36, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-4.66                                 |
| 130                 | Макаронные изделия с тертым сыром                          | 211,6           | кКал-202.75, Белки-7.06, Жиры-6.45, Угл-28.97                               |
| 150                 | Напиток из плодов шиповника                                | 293,15          | кКал-53.22, Белки-0.26, Жиры-0.11, Угл-11.61                                |
| 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-349.33, Белки-9.83, Жиры-8.81, Угл-56.24                               |
| Итого за день       |                                                            |                 | кКал-1 241.76, Белки-37.09, Жиры-39.52, Угл-183.8                           |

