

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
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-311.12, Белки-7.67, Жиры-9.77, Угл-46.63
<u>Завтрак2</u>			
200	Напиток яблочный	294,43	кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91
Итого за Завтрак2			кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91
<u>Обед</u>			
40	Салат из свежих огурцов	14,11	кКал-24, Белки-0.31, Жиры-2.04, Угл-1.11
200	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	65,99	кКал-145.31, Белки-1.68, Жиры-5.26, Угл-23.06
70	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
150	Каша рисовая вязкая с маслом	181,94	кКал-190.18, Белки-2.4, Жиры-3.98, Угл-36.01
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-577.26, Белки-11.97, Жиры-17.36, Угл-91.85
<u>Полдник</u>			
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
Итого за Полдник			кКал-372.26, Белки-15.3, Жиры-15.42, Угл-41.48
Итого за день			кКал-1 317.54, Белки-35.04, Жиры-42.65, Угл-193.87



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
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-247.64, Белки-5.92, Жиры-6.07, Угл-40.95
<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>			
50	Салат из свежих огурцов	14,05	кКал-35.01, Белки-0.39, Жиры-2.55, Угл-1.38
200	Суп крестьянский с пшеном (без сметаны)	65,97	кКал-72.59, Белки-1.59, Жиры-3.5, Угл-8.58
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
130	Рис припущенный (растительное масло)	610,04	кКал-196.05, Белки-3.32, Жиры-5.1, Угл-34.03
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-589.78, Белки-18.68, Жиры-22.2, Угл-78.01
<u>Полдник у.</u>			
70	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,9	кКал-163.48, Белки-9.67, Жиры-12, Угл-4.3
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	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-518.86, Белки-16.57, Жиры-17.92, Угл-71.48
Итого за день			кКал-1 448.28, Белки-42.17, Жиры-46.39, Угл-210.64



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>			
5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
170	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	164,08	кКал-213.83, Белки-6.8, Жиры-7.7, Угл-29.18
25	Батон нарезной	4,02	кКал-60, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-12.75
Итого за Завтрак1			кКал-345.89, Белки-8.84, Жиры-11.58, Угл-49.98
<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	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	65,99	кКал-145.31, Белки-1.68, Жиры-5.26, Угл-23.06
70	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
150	Каша рисовая вязкая с маслом	181,94	кКал-190.18, Белки-2.4, Жиры-3.98, Угл-36.01
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
50	Салат из свежих огурцов	14,05	кКал-35.01, Белки-0.39, Жиры-2.55, Угл-1.38
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,1	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-636.27, Белки-13.65, Жиры-18.07, Угл-102.22
<u>Полдник у.</u>			
70	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,9	кКал-163.48, Белки-9.67, Жиры-12, Угл-4.3
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
130	Каша гречневая вязкая с маслом	302,11	кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2
Итого за Полдник у.			кКал-414.55, Белки-16.04, Жиры-15.61, Угл-51.06
Итого за день			кКал-1 488.71, Белки-39.53, Жиры-45.46, Угл-223.46



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>			
133	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	181,97	кКал-167.06, Белки-5.23, Жиры-5.84, Угл-23.28
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
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
Итого за Завтрак1			кКал-325.25, Белки-9.77, Жиры-11.9, Угл-44.94
<u>Завтрак2</u>			
150	Напиток яблочный	294,44	кКал-42.68, Белки-0.08, Жиры-0.08, Угл-10.43
20	Батон нарезной	4,14	кКал-48, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-10.2
Итого за Завтрак2			кКал-90.68, Белки-1.68, Жиры-0.28, Угл-20.63
<u>Обед</u>			
40	Салат из свежих огурцов	14,11	кКал-24, Белки-0.31, Жиры-2.04, Угл-1.11
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	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	65,95	кКал-71.61, Белки-1.52, Жиры-3.81, Угл-7.69
60	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,76	кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93
120	Каша рисовая вязкая с маслом	430,65	кКал-150.89, Белки-1.91, Жиры-2.46, Угл-29.41
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
Итого за Обед			кКал-470.23, Белки-12.01, Жиры-14.33, Угл-72.68
<u>Полдник у.</u>			
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	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-339.94, Белки-13.5, Жиры-12.61, Угл-42.1
Итого за день			кКал-1 226.1, Белки-36.96, Жиры-39.12, Угл-180.35

