

ДС 163 (10,5 Детсад ДИЕТ)

| Выход (г)         | Наименование блюда                                         | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 133               | Каша молочная "Дружба"                                     | 493,47          | кКал-153.08, Белки-4.22, Жиры-4.87, Угл-22.91                               |
| 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-264.09, Белки-6.62, Жиры-5.17, Угл-46.19                               |
| <b>Завтрак2</b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 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                                       |
| <b>Обед</b>       |                                                            |                 |                                                                             |
| 180               | Суп картофельный с гречневой крупой                        | 65,77           | кКал-121.04, Белки-1.97, Жиры-2.27, Угл-23.65                               |
| 120               | Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)      | 684,71          | кКал-177.94, Белки-8.01, Жиры-9.74, Угл-14.58                               |
| 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-433.99, Белки-13.18, Жиры-12.41, Угл-66.41                             |
| <b>Полдник</b>    |                                                            |                 |                                                                             |
| 130               | Суп молочный с макаронными изделиями                       | 76,57           | кКал-85.54, Белки-3.14, Жиры-2.98, Угл-11.4                                 |
| 50                | Шанежка наливная                                           | 434,18          | кКал-137.7, Белки-3.63, Жиры-3.55, Угл-22.76                                |
| 200               | Чай с сахаром                                              | 282,01          | кКал-39.01, Угл-7.98                                                        |
| Итого за Полдник  |                                                            |                 | кКал-262.25, Белки-6.77, Жиры-6.53, Угл-42.14                               |
| Итого за день     |                                                            |                 | кКал-1 038.33, Белки-29.77, Жиры-27.31, Угл-163.84                          |



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 "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 493,16          | кКал-115.05, Белки-2.23, Жиры-4.53, Угл-16.34                               |
| Итого за Завтрак1   |                                                               |                 | кКал-226.06, Белки-4.63, Жиры-4.83, Угл-39.62                               |
| <u>Завтрак2</u>     |                                                               |                 |                                                                             |
| 200                 | Кисель плодово-ягодный                                        | 305,1           | кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77                                  |
| Итого за Завтрак2   |                                                               |                 | кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77                                  |
| <u>Обед</u>         |                                                               |                 |                                                                             |
| 200                 | Суп картофельный с гречневой крупой                           | 65,08           | кКал-135.07, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл-25.8                                |
| 170                 | Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)         | 684,77          | кКал-306, Белки-10.22, Жиры-13.09, Угл-45.05                                |
| 200                 | Напиток яблочный                                              | 294,43          | кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91                                   |
| 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-617.97, Белки-16.5, Жиры-16.22, Угл-110.01                             |
| <u>Полдник у.</u>   |                                                               |                 |                                                                             |
| 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                 | 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-442.78, Белки-15.66, Жиры-17.08, Угл-54.83                             |
| Итого за день       |                                                               |                 | кКал-1 321.56, Белки-36.89, Жиры-38.21, Угл-213.23                          |



ДС 163 (Детсад3-7 ДИЕТ-192)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                                | Номер рецептуры                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <u><b>Завтрак1</b></u>   |                                                                   |                                                 |                                                                             |
| 200                      | <b>Чай с сахаром</b>                                              | 282,01                                          | кКал-39.01, Угл-7.98                                                        |
| 170                      | <b>Каша молочная "Дружба" с маслом</b>                            | 493,59                                          | кКал-219.69, Белки-5.22, Жиры-6.22, Угл-35.48                               |
| 35                       | <b>Батон нарезной</b>                                             | 4,03                                            | кКал-84, Белки-2.8, Жиры-0.35, Угл-17.85                                    |
| Итого за Завтрак1        |                                                                   | кКал-342.7, Белки-8.02, Жиры-6.57, Угл-61.31    |                                                                             |
| <u><b>Завтрак2</b></u>   |                                                                   |                                                 |                                                                             |
| 100                      | <b>Кисломолочный продукт для детского питания</b>                 | 476,01                                          | кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1                                       |
| 20                       | <b>Батон нарезной</b>                                             | 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><b>Обед</b></u>       |                                                                   |                                                 |                                                                             |
| 200                      | <b>Чай с сахаром</b>                                              | 282,01                                          | кКал-39.01, Угл-7.98                                                        |
| 200                      | <b>Суп картофельный с гречневой крупой</b>                        | 65,08                                           | кКал-135.07, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл-25.8                                |
| 170                      | <b>Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)</b>      | 684,77                                          | кКал-306, Белки-10.22, Жиры-13.09, Угл-45.05                                |
| 30                       | <b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b> | 1,1                                             | кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5                                      |
| 30                       | <b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания</b>                  | 1,2                                             | кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8                                      |
| Итого за Обед            |                                                                   | кКал-624.08, Белки-17.2, Жиры-16.22, Угл-109.13 |                                                                             |
| <u><b>Полдник у.</b></u> |                                                                   |                                                 |                                                                             |
| 200                      | <b>Чай с сахаром</b>                                              | 282,01                                          | кКал-39.01, Угл-7.98                                                        |
| 25                       | <b>Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания</b> | 420,09                                          | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75                                      |
| 180                      | <b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>                       | 76,54                                           | кКал-118.61, Белки-4.35, Жиры-4.14, Угл-15.8                                |
| 50                       | <b>Шанежка наливная</b>                                           | 434,18                                          | кКал-137.7, Белки-3.63, Жиры-3.55, Угл-22.76                                |
| Итого за Полдник у.      |                                                                   | кКал-360.32, Белки-9.98, Жиры-7.94, Угл-60.29   |                                                                             |
| Итого за день            |                                                                   | кКал-1 453.1, Белки-40, Жиры-34.13, Угл-250.03  |                                                                             |



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>     |                                                            |                 |                                                                             |
| 150                 | Каша молочная "Дружба"                                     | 493,6           | кКал-174.97, Белки-5.03, Жиры-5.38, Угл-26.38                               |
| 5                   | Масло сливочное                                            | 401,06          | кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07                                 |
| 25                  | Батон нарезной                                             | 4,02            | кКал-60, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-12.75                                      |
| 180                 | Чай с сахаром                                              | 282,12          | кКал-19.95, Угл-4.99                                                        |
| Итого за Завтрак1   |                                                            |                 | кКал-287.97, Белки-7.07, Жиры-9.26, Угл-44.19                               |
| <b>Завтрак2</b>     |                                                            |                 |                                                                             |
| 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                                       |
| <b>Обед</b>         |                                                            |                 |                                                                             |
| 180                 | Суп картофельный с гречневой крупой                        | 65,77           | кКал-121.04, Белки-1.97, Жиры-2.27, Угл-23.65                               |
| 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                 | Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного                | 684,7           | кКал-221.77, Белки-9.96, Жиры-12.13, Угл-18.23                              |
| 150                 | Кисель плодово-ягодный                                     | 305,09          | кКал-26.06, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-6.58                                 |
| 115                 | Яблоко                                                     | 38,6            | кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06                                |
| Итого за Обед       |                                                            |                 | кКал-550.89, Белки-15.67, Жиры-15.32, Угл-88.72                             |
| <b>Полдник у.</b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 50                  | Шанежка наливная                                           | 434,18          | кКал-137.7, Белки-3.63, Жиры-3.55, Угл-22.76                                |
| 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                                                        |
| 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-308.84, Белки-8.85, Жиры-7.22, Угл-51.95                               |
| Итого за день       |                                                            |                 | кКал-1 225.7, Белки-34.79, Жиры-35, Угл-193.96                              |

