

ДС 163 (10,5 Детсад ДИЕТ)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1			
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
Завтрак2			
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
Обед			
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
Полдник			
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
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			кКал-321.25, Белки-9.57, Жиры-8.7, Угл-50.92
Итого за день			кКал-1 215.49, Белки-36.52, Жиры-39.01, Угл-177.12



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)
<u>Завтрак1</u>			
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
<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	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
<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
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
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
Итого за Полдник у.			кКал-382.46, Белки-11.23, Жиры-10.11, Угл-59.6
Итого за день			кКал-1 463.08, Белки-39.18, Жиры-43.82, Угл-226.8



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>			
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
<u>Завтрак2</u>			
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
<u>Обед</u>			
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
<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
130	Макаронные изделия с тертым сыром	211,6	кКал-202.75, Белки-7.06, Жиры-6.45, Угл-28.97
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-321.25, Белки-9.57, Жиры-8.7, Угл-50.92
Итого за день			кКал-1 213.68, Белки-36.83, Жиры-39.41, Угл-178.48

