

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
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-278.07, Белки-7.63, Жиры-6.14, Угл-46.56
<u>Завтрак2</u>			
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
<u>Обед</u>			
200	Свекольник со сметаной	67,45	кКал-93.48, Белки-1.95, Жиры-4.14, Угл-12.02
130	Плов из мяса птицы	132,02	кКал-267.28, Белки-10.42, Жиры-12.31, Угл-28.58
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-495.77, Белки-15.57, Жиры-16.85, Угл-68.78
<u>Полдник</u>			
180	Суп молочный с макаронными изделиями	76,54	кКал-118.61, Белки-4.35, Жиры-4.14, Угл-15.8
50	Булочка молочная	273,85	кКал-159.37, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-31.89
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
Итого за Полдник			кКал-316.99, Белки-9.25, Жиры-5.5, Угл-55.67
Итого за день			кКал-1 168.83, Белки-35.65, Жиры-31.69, Угл-180.11



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	Компот из смеси сухофруктов	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
Итого за Завтрак2			кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
<u>Обед</u>			
200	Свекольник (без сметаны)	67,38	кКал-92.76, Белки-1.87, Жиры-3.48, Угл-13.44
150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
200	Компот из свежих плодов	294,11	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,29	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-602.53, Белки-19.22, Жиры-18.68, Угл-89.67
<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	Картофель отварной с растительным маслом	136,38	кКал-156.21, Белки-3.33, Жиры-4.83, Угл-24.86
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
115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
Итого за Полдник у.			кКал-491.8, Белки-13.99, Жиры-17.6, Угл-67.67
Итого за день			кКал-1 411.92, Белки-39.57, Жиры-42.44, Угл-216.44



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>			
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
40	Батон нарезной	4,05	кКал-96, Белки-3.2, Жиры-0.4, Угл-20.4
Итого за Завтрак1			кКал-348.84, Белки-10, Жиры-8.1, Угл-57.56
<u>Завтрак2</u>			
100	Кисломолочный продукт для детского питания	476,01	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
20	Батон нарезной	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>Обед</u>			
200	Свекольник со сметаной	67,45	кКал-93.48, Белки-1.95, Жиры-4.14, Угл-12.02
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
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-576.13, Белки-18.74, Жиры-19.13, Угл-80.66
<u>Полдник у.</u>			
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
180	Суп молочный с макаронными изделиями	76,54	кКал-118.61, Белки-4.35, Жиры-4.14, Угл-15.8
50	Булочка молочная	273,85	кКал-159.37, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-31.89
Итого за Полдник у.			кКал-381.99, Белки-11.25, Жиры-5.75, Угл-69.42
Итого за день			кКал-1 432.96, Белки-44.79, Жиры-36.38, Угл-226.94



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			
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
150	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	181,98	кКал-186.44, Белки-5.99, Жиры-6.4, Угл-26.1
5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
Итого за Завтрак1			кКал-316.63, Белки-8.43, Жиры-10.33, Угл-47.76
Завтрак2			
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
Обед			
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	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
180	Свекольник со сметаной	67,47	кКал-91.58, Белки-1.81, Жиры-3.88, Угл-12.28
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
Итого за Обед			кКал-518.17, Белки-17.4, Жиры-18.72, Угл-70.13
Полдник у.			
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
50	Булочка молочная	273,85	кКал-159.37, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-31.89
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
Итого за Полдник у.			кКал-429.53, Белки-10.98, Жиры-5.54, Угл-83.89
Итого за день			кКал-1 342.33, Белки-40.01, Жиры-37.79, Угл-210.88

