

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 манная молочная вязкая с маслом	7,3	кКал-161.71, Белки-4.67, Жиры-4.38, Угл-25.76
8	Сыр (порциями)	27,09	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
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-300.72, Белки-9.17, Жиры-6.81, Угл-49.04
Завтрак2			
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
Обед			
40	Свекла отварная	1,14	кКал-21.5, Белки-0.77, Жиры-0.05, Угл-4.51
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-167.18, Белки-9.39, Жиры-13.12, Угл-2.99
134	Макаронные изделия отварные с маслом	211	кКал-183.69, Белки-5.49, Жиры-3.67, Угл-32.13
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-580.66, Белки-20.45, Жиры-21.31, Угл-75.19
Полдник			
102	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,71	кКал-131.48, Белки-4.07, Жиры-3.25, Угл-20.72
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	232,13	кКал-121.37, Белки-9.43, Жиры-4.06, Угл-11.35
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-343.86, Белки-15.1, Жиры-7.51, Угл-51.05
Итого за день			кКал-1 295.19, Белки-45.16, Жиры-35.72, Угл-193.43



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 пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	470,7	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
Итого за Завтрак1			кКал-258.12, Белки-6.14, Жиры-5.37, Угл-44.89
<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	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
50	Свекла отварная	1,15	кКал-26.88, Белки-0.96, Жиры-0.06, Угл-5.63
200	Щи из свежей капусты (без сметаны)	53,17	кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39
70	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ) без муки	233,94	кКал-160.15, Белки-9.16, Жиры-13.09, Угл-1.51
134	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	211,28	кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл-32.08
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-606.11, Белки-21.09, Жиры-21.82, Угл-79.84
<u>Полдник у.</u>			
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
134	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
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-479.06, Белки-14.82, Жиры-15.62, Угл-68.13
Итого за день			кКал-1 413.24, Белки-42.49, Жиры-42.9, Угл-211.01



ДС 163 (Детсад3-7 ДИЕТ-192)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1			
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
170	Каша манная молочная вязкая с маслом	7,41	кКал-227.96, Белки-6.08, Жиры-5.82, Угл-36.36
10	Сыр (порциями)	27,01	кКал-35, Белки-2.63, Жиры-2.66
25	Батон нарезной	4,02	кКал-60, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-12.75
Итого за Завтрак1			кКал-361.97, Белки-10.71, Жиры-8.73, Угл-57.09
Завтрак2			
30	Булочка молочная	273,93	кКал-95.62, Белки-2.94, Жиры-0.82, Угл-19.14
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
Итого за Завтрак2			кКал-134.63, Белки-2.94, Жиры-0.82, Угл-27.12
Обед			
200	Щи из свежей капусты со сметаной	53,67	кКал-73.28, Белки-1.6, Жиры-4.07, Угл-7.38
70	Гуляши из мяса птицы (филе ЦБ).	233,9	кКал-167.18, Белки-9.39, Жиры-13.12, Угл-2.99
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
50	Свекла отварная	1,15	кКал-26.88, Белки-0.96, Жиры-0.06, Угл-5.63
145	Макаронные изделия отварные с маслом	211,99	кКал-208.01, Белки-5.49, Жиры-4.6, Угл-36.2
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-658.36, Белки-22.24, Жиры-22.45, Угл-90.48
Полдник у.			
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
102	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,71	кКал-131.48, Белки-4.07, Жиры-3.25, Угл-20.72
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	232,13	кКал-121.37, Белки-9.43, Жиры-4.06, Угл-11.35
Итого за Полдник у.			кКал-356.86, Белки-15.5, Жиры-7.56, Угл-53.8
Итого за день			кКал-1 511.82, Белки-51.39, Жиры-39.56, Угл-228.49



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			
133	Каша манная молочная вязкая с маслом	7,3	кКал-161.71, Белки-4.67, Жиры-4.38, Угл-25.76
8	Сыр (порциями)	27,09	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
Итого за Завтрак1			кКал-286.85, Белки-9.17, Жиры-6.81, Угл-47.35
Завтрак2			
30	Булочка молочная	273,93	кКал-95.62, Белки-2.94, Жиры-0.82, Угл-19.14
150	Компот из смеси сухофруктов	293,06	кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86
Итого за Завтрак2			кКал-153.07, Белки-3.27, Жиры-0.89, Угл-34
Обед			
40	Свекла отварная	1,14	кКал-21.5, Белки-0.77, Жиры-0.05, Угл-4.51
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
153	Щи из свежей капусты со сметаной	53,62	кКал-55, Белки-1.21, Жиры-3, Угл-5.65
60	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	233,97	кКал-156.43, Белки-9.26, Жиры-12.31, Угл-2.27
120	Макаронные изделия отварные с маслом	211	кКал-183.69, Белки-5.49, Жиры-3.67, Угл-32.13
150	Компот из свежих плодов	294,1	кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7
Итого за Обед			кКал-552.97, Белки-20.05, Жиры-19.55, Угл-74.46
Полдник у.			
115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
102	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,71	кКал-131.48, Белки-4.07, Жиры-3.25, Угл-20.72
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	232,13	кКал-121.37, Белки-9.43, Жиры-4.06, Угл-11.35
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-416.01, Белки-15.56, Жиры-7.97, Угл-69.42
Итого за день			кКал-1 408.9, Белки-48.05, Жиры-35.22, Угл-225.23

