

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 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
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			
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
Полдник			
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)
Завтрак1			
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
170	Каша молочная "Дружба" с маслом	493,59	кКал-219.69, Белки-5.22, Жиры-6.22, Угл-35.48
35	Батон нарезной	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
Завтрак2			
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
Обед			
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
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
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-624.08, Белки-17.2, Жиры-16.22, Угл-109.13
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
180	Суп молочный с макаронными изделиями	76,54	кКал-118.61, Белки-4.35, Жиры-4.14, Угл-15.8
50	Шанежка наливная	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)
Завтрак1			
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
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			
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
Полдник у.			
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

