

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>			
120	Омлет натуральный	218,54	кКал-187.67, Белки-13.51, Жиры-13.74, Угл-2.44
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-331.73, Белки-15.95, Жиры-17.67, Угл-25.79
<u>Завтрак2</u>			
150	Компот из смеси сухофруктов	293,06	кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86
Итого за Завтрак2			кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86
<u>Обед</u>			
180	Суп картофельный с горохом	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
70	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
130	Каша гречневая вязкая с маслом	302,11	кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2
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-442.12, Белки-16.01, Жиры-12.67, Угл-64.49
<u>Полдник</u>			
133	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	430,55	кКал-177.59, Белки-5.47, Жиры-5.21, Угл-27.06
50	Булочка "Веснушка"	273,79	кКал-162.02, Белки-4.23, Жиры-2.78, Угл-30.06
150	Напиток из плодов шиповника	293,15	кКал-53.22, Белки-0.26, Жиры-0.11, Угл-11.61
Итого за Полдник			кКал-392.83, Белки-9.96, Жиры-8.1, Угл-68.73
Итого за день			кКал-1 224.13, Белки-42.25, Жиры-38.51, Угл-173.87



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
90	Омлет натуральный без молока	218,17	кКал-121.19, Белки-8.71, Жиры-9.39, Угл-0.48
134	Каша пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	470,39	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
Итого за Завтрак1			кКал-465.33, Белки-15.31, Жиры-15.22, Угл-65.43
<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	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
200	Суп картофельный с горохом	129,59	кКал-166.13, Белки-4.4, Жиры-4.3, Угл-27.59
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
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-592.58, Белки-21.78, Жиры-20.34, Угл-79.38
<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	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	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
Итого за Полдник у.			кКал-436.51, Белки-13.62, Жиры-16.89, Угл-55.92
Итого за день			кКал-1 586.42, Белки-51.71, Жиры-52.65, Угл-220.93



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
115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
90	Омлет натуральный	218,53	кКал-143.31, Белки-10.1, Жиры-10.6, Угл-1.83
102	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	181,39	кКал-133.78, Белки-2.99, Жиры-3.22, Угл-22.51
25	Батон нарезной	4,02	кКал-60, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-12.75
Итого за Завтрак1			кКал-462.12, Белки-15.55, Жиры-14.53, Угл-65.13
<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>			
70	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
200	Суп картофельный с горохом	129,59	кКал-166.13, Белки-4.4, Жиры-4.3, Угл-27.59
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
145	Каша гречневая вязкая с маслом	175,04	кКал-196.8, Белки-4.6, Жиры-6.06, Угл-34.67
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,1	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
Итого за Обед			кКал-617.7, Белки-17.78, Жиры-16.59, Угл-101.73
<u>Полдник у.</u>			
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
133	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	430,55	кКал-177.59, Белки-5.47, Жиры-5.21, Угл-27.06
50	Булочка "Веснушка"	273,79	кКал-162.02, Белки-4.23, Жиры-2.78, Угл-30.06
Итого за Полдник у.			кКал-472.91, Белки-12.04, Жиры-8.38, Угл-85.68
Итого за день			кКал-1 644.73, Белки-46.37, Жиры-39.7, Угл-272.74



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			
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
130	Омлет натуральный	218,5	кКал-203.31, Белки-14.64, Жиры-14.88, Угл-2.65
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-361.5, Белки-19.18, Жиры-20.94, Угл-24.31
Завтрак2			
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
Обед			
180	Суп картофельный с горохом	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
60	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,76	кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93
120	Каша гречневая вязкая с маслом	175,52	кКал-110.07, Белки-3.72, Жиры-3.14, Угл-16.77
180	Компот из смеси сухофруктов	293,1	кКал-64.95, Белки-0.4, Жиры-0.08, Угл-16.83
Итого за Обед			кКал-469.19, Белки-16.39, Жиры-12.56, Угл-74.1
Полдник у.			
133	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	430,55	кКал-177.59, Белки-5.47, Жиры-5.21, Угл-27.06
50	Булочка "Веснушка"	273,79	кКал-162.02, Белки-4.23, Жиры-2.78, Угл-30.06
150	Напиток из плодов шиповника	293,15	кКал-53.22, Белки-0.26, Жиры-0.11, Угл-11.61
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-444.83, Белки-11.56, Жиры-8.3, Угл-79.73
Итого за день			кКал-1 361.54, Белки-47.59, Жиры-42.26, Угл-198.2

