

ДС 28 (Детсад3-7 ДИЕТ-170)

| Выход (г)           | Наименование блюда                                         | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>     |                                                            |                 |                                                                             |
| 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                                              | 282,09          | кКал-27.93, Угл-6.99                                                        |
| Итого за Завтрак1   |                                                            |                 | кКал-289.64, Белки-9.17, Жиры-6.81, Угл-48.05                               |
| <b>Завтрак2</b>     |                                                            |                 |                                                                             |
| 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                                |
| <b>Обед</b>         |                                                            |                 |                                                                             |
| 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                                              | 282,09          | кКал-27.93, Угл-6.99                                                        |
| 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-572.08, Белки-20.48, Жиры-21.36, Угл-74.74                             |
| <b>Полдник у.</b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 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                                              | 282,09          | кКал-27.93, Угл-6.99                                                        |
| 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-345.78, Белки-15.5, Жиры-7.56, Угл-52.81                               |
| Итого за день       |                                                            |                 | кКал-1 277.45, Белки-45.59, Жиры-35.82, Угл-193.75                          |



ДС 28 (Детсад1,5-3 ДИЕТ-170)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                         | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 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                                      |
| 5                        | Масло сливочное                                            | 401,06          | кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07                                 |
| 150                      | Чай с сахаром                                              | 282,1           | кКал-19.95, Угл-4.99                                                        |
| Итого за Завтрак1        |                                                            |                 | кКал-314.71, Белки-9.21, Жиры-10.44, Угл-46.12                              |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |                                                            |                 |                                                                             |
| 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                                |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                                            |                 |                                                                             |
| 153                      | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 53,62           | кКал-55, Белки-1.21, Жиры-3, Угл-5.65                                       |
| 50                       | Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)                              | 132,03          | кКал-115.93, Белки-7.76, Жиры-8.63, Угл-1.9                                 |
| 123                      | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 211,08          | кКал-164.98, Белки-5.06, Жиры-2.89, Угл-29.65                               |
| 150                      | Компот из свежих плодов                                    | 294,1           | кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7                                  |
| 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-472.26, Белки-17.35, Жиры-15.04, Угл-67.1                              |
| <b><u>Полдник у.</u></b> |                                                            |                 |                                                                             |
| 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                               |
| 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                                        |
| 110                      | Яблоко                                                     | 38,85           | кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27                                 |
| Итого за Полдник у.      |                                                            |                 | кКал-399.6, Белки-15.54, Жиры-7.95, Угл-65.33                               |
| Итого за день            |                                                            |                 | кКал-1 244.02, Белки-42.43, Жиры-33.5, Угл-193.41                           |



ДС 28 (Безмолоч 3-7 ДИЕТ)

| Выход (г)           | Наименование блюда                                              | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>     |                                                                 |                 |                                                                             |
| 30                  | Батон нарезной                                                  | 4,04            | кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3                                      |
| 200                 | Чай с сахаром                                                   | 282,09          | кКал-27.93, Угл-6.99                                                        |
| 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-247.04, Белки-6.14, Жиры-5.37, Угл-43.9                                |
| <b>Завтрак2</b>     |                                                                 |                 |                                                                             |
| 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                                |
| <b>Обед</b>         |                                                                 |                 |                                                                             |
| 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                                       |
| 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                               |
| 200                 | Компот из свежих плодов                                         | 294,11          | кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27                                |
| Итого за Обед       |                                                                 |                 | кКал-595.35, Белки-20.29, Жиры-21.92, Угл-79.5                              |
| <b>Полдник у.</b>   |                                                                 |                 |                                                                             |
| 200                 | Чай с сахаром                                                   | 282,09          | кКал-27.93, Угл-6.99                                                        |
| 25                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания      | 420,09          | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75                                      |
| 110                 | Яблоко                                                          | 38,85           | кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27                                 |
| 30                  | Мясо птицы отварное дс (филе индейки)                           | 108,97          | кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04                                          |
| 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                               |
| Итого за Полдник у. |                                                                 |                 | кКал-438.82, Белки-13.53, Жиры-14.17, Угл-64.35                             |
| Итого за день       |                                                                 |                 | кКал-1 351.16, Белки-40.4, Жиры-41.55, Угл-205.9                            |

