

ДС 330 (Безмолоч 3-7 ДИЕТ)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
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
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-226.06, Белки-4.63, Жиры-4.83, Угл-39.62
<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	Суп картофельный с горохом	129,59	кКал-166.13, Белки-4.4, Жиры-4.3, Угл-27.59
40	Рыба припущенная (филе минтая)	588,09	кКал-77.91, Белки-7.87, Жиры-5.03, Угл-0.24
130	Картофельное пюре с растительным маслом	138,11	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13
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
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
Итого за Обед			кКал-530.03, Белки-18.49, Жиры-14.87, Угл-79.19
<u>Полдник у.</u>			
150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
200	Компот из свежих плодов	294,29	кКал-48.33, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-11.7
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-423.97, Белки-14.51, Жиры-14.81, Угл-58.11
Итого за день			кКал-1 272.06, Белки-38.63, Жиры-34.71, Угл-197.12



ДС 330 (Строг 3-7 ДИЕТ)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
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
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	Чай (б/сах)	282,08	
Итого за Завтрак1			кКал-164.13, Белки-2.28, Жиры-5.5, Угл-26.38
<u>Завтрак2</u>			
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
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с горохом	129,59	кКал-166.13, Белки-4.4, Жиры-4.3, Угл-27.59
130	Картофельное пюре с растительным маслом	138,11	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13
60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	Чай (б/сах)	282,08	
Итого за Обед			кКал-487.75, Белки-14.87, Жиры-22.37, Угл-56.78
<u>Полдник у.</u>			
150	Плов из мяса птицы (филе индейки) без томат-пасты	131,9	кКал-314.4, Белки-11.31, Жиры-15.56, Угл-32.06
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	Компот из свежих плодов (б/сах)	294,09	кКал-18.8, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-3.92
Итого за Полдник у.			кКал-382.28, Белки-11.52, Жиры-16.69, Угл-46.02
Итого за день			кКал-1 120.18, Белки-29.13, Жиры-45.02, Угл-149.24



ДС 330 (Детсад3-7 ДИЕТ-192)

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
165	Каша молочная "Дружба" с маслом	493,49	кКал-199.69, Белки-5.22, Жиры-6.22, Угл-30.48
5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
Итого за Завтрак1			кКал-343.75, Белки-7.66, Жиры-10.15, Угл-53.83
<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	Суп картофельный с горохом	129,59	кКал-166.13, Белки-4.4, Жиры-4.3, Угл-27.59
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
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
70	Рыба запеченная с овощами	591,43	кКал-94.69, Белки-7.48, Жиры-5.76, Угл-3.13
150	Картофельное пюре*	138,63	кКал-218, Белки-3.85, Жиры-5.39, Угл-38
Итого за Обед			кКал-637.83, Белки-19.73, Жиры-15.95, Угл-101.95
<u>Полдник у.</u>			
150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
Итого за Полдник у.			кКал-414.65, Белки-14.39, Жиры-14.69, Угл-54.39
Итого за день			кКал-1 488.23, Белки-42.78, Жиры-40.99, Угл-230.37



ДС 330 (Детсад1,5-3 ДИЕТ-192)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
150	Каша молочная "Дружба"	493,6	кКал-174.97, Белки-5.03, Жиры-5.38, Угл-26.38
25	Батон нарезной	4,02	кКал-60, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-12.75
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
Итого за Завтрак1			кКал-293.16, Белки-7.07, Жиры-9.26, Угл-45.49
<u>Завтрак2</u>			
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
<u>Обед</u>			
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
180	Суп картофельный с горохом	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
60	Рыба запеченная с овощами	591,44	кКал-81.16, Белки-6.41, Жиры-4.94, Угл-2.68
120	Картофельное пюре	138,57	кКал-119.49, Белки-3.08, Жиры-3, Угл-20.01
180	Компот из смеси сухофруктов	293,1	кКал-64.95, Белки-0.4, Жиры-0.08, Угл-16.83
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
Итого за Обед			кКал-479.18, Белки-17.89, Жиры-11.84, Угл-76.64
<u>Полдник у.</u>			
130	Плов из мяса птицы	132,02	кКал-267.28, Белки-10.42, Жиры-12.31, Угл-28.58
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
Итого за Полдник у.			кКал-359.63, Белки-12.14, Жиры-12.63, Угл-49.28
Итого за день			кКал-1 217.99, Белки-37.56, Жиры-34.19, Угл-191.47

