

14.09.2026

Детсад3-7 ДИЕТ-192, 2пп

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
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
170	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	164,08	кКал-213.83, Белки-6.8, Жиры-7.7, Угл-29.18
25	Батон нарезной	4,02	кКал-60, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-12.75

Итого за Завтрак1

кКал-345.89, Белки-8.84, Жиры-11.58,
Угл-49.98

Завтрак2

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

Обед

200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	56,9	кКал-90.45, Белки-1.58, Жиры-4.03, Угл-8.08
150	Каша рисовая вязкая с маслом	181,94	кКал-190.18, Белки-2.4, Жиры-3.98, Угл-36.01
200	Компот из смеси сухофруктов	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
70	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
35	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,27	кКал-91, Белки-2.8, Жиры-0.35, Угл-19.25
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,09	кКал-77, Белки-2.8, Жиры-0.35, Угл-16.1

Итого за Обед

кКал-601.34, Белки-14.4, Жиры-14.48,
Угл-101.08

Полдник у.

70	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,9	кКал-163.48, Белки-9.67, Жиры-12, Угл-4.3
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
130	Каша гречневая вязкая с маслом	302,11	кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2

Итого за Полдник у.

кКал-414.55, Белки-16.04, Жиры-15.61,
Угл-51.06

Итого за день

кКал-1 453.78, Белки-40.28, Жиры-41.87,
Угл-222.32



15.09.2026

Детсад3-7 ДИЕТ-192, 2вт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	---

Завтрак1

10	Сыр (порциями)	27,01	кКал-35, Белки-2.63, Жиры-2.66
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
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

50	Свекла отварная	1,15	кКал-26.88, Белки-0.96, Жиры-0.06, Угл-5.63
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
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
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

