

Детсад3-7 ДИЕТ-192, 1пп

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

Завтрак1

165	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	181,89	кКал-213.61, Белки-4.82, Жиры-5.75, Угл-34.85
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-357.67, Белки-7.26, Жиры-9.68, Угл-58.2

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	Кисель плодово-ягодный	305,06	кКал-73.69, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-18.51
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 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	Каша гречневая вязкая с маслом	175,04	кКал-196.8, Белки-4.6, Жиры-6.06, Угл-34.67

Итого за Обед

кКал-630.95, Белки-19.69, Жиры-23.83, Угл-88.8

Полдник у.

40	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-41.36, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-4.66
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
150	Макаронные изделия с тертым сыром	211,48	кКал-237.09, Белки-8.32, Жиры-7.81, Угл-33.21
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98

Итого за Полдник у.

кКал-382.46, Белки-11.23, Жиры-10.11, Угл-59.6

Итого за день

кКал-1 463.08, Белки-39.18, Жиры-43.82, Угл-226.8



Детсад3-7 ДИЕТ-192, 1вт

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

Завтрак1

165	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	471,03	кКал-213.35, Белки-6.8, Жиры-5.92, Угл-33.04
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
25	Батон нарезной	4,02	кКал-60, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-12.75

Итого за Завтрак1

кКал-347.36, Белки-11.43, Жиры-8.83, Угл-53.77

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	Салат из свеклы с растительным маслом	25,81	кКал-52.17, Белки-0.9, Жиры-3.06, Угл-5.28
200	Рассольник ленинградский со сметаной	54,79	кКал-91.64, Белки-1.34, Жиры-4.87, Угл-10.52
70	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
150	Картофельное пюре*	138,63	кКал-218, Белки-3.85, Жиры-5.39, Угл-38
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-603.58, Белки-14.47, Жиры-19.5, Угл-90.52

Полдник у.

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
102	Каша манная молочная вязкая с маслом	7,29	кКал-123.79, Белки-3.71, Жиры-3.27, Угл-19.76
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-378.46, Белки-15.48, Жиры-7.72, Угл-59.67

Итого за день

кКал-1 464.03, Белки-44.32, Жиры-36.87, Угл-231.08



Детсад3-7 ДИЕТ-192, 1ср

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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	164,08	кКал-213.83, Белки-6.8, Жиры-7.7, Угл-29.18
40	Батон нарезной	4,05	кКал-96, Белки-3.2, Жиры-0.4, Угл-20.4

Итого за Завтрак1

кКал-348.84, Белки-10, Жиры-8.1, Угл-57.56

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	Свекольник со сметаной	67,45	кКал-93.48, Белки-1.95, Жиры-4.14, Угл-12.02
150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,1	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,09	кКал-77, Белки-2.8, Жиры-0.35, Угл-16.1

Итого за Обед

кКал-598.13, Белки-19.54, Жиры-19.23,
Угл-85.26

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	Булочка молочная	273,85	кКал-159.37, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-31.89

Итого за Полдник у.

кКал-381.99, Белки-11.25, Жиры-5.75,
Угл-69.42

Итого за день

кКал-1 454.96, Белки-45.59, Жиры-36.48,
Угл-231.54



24.09.2026

Детсад3-7 ДИЕТ-192, 1чт

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 манная молочная вязкая с маслом	7,41	кКал-227.96, Белки-6.08, Жиры-5.82, Угл-36.36
35	Батон нарезной	4,03	кКал-84, Белки-2.8, Жиры-0.35, Угл-17.85

Итого за Завтрак1

кКал-350.97, Белки-8.88, Жиры-6.17, Угл-62.19

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

50	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-51.69, Белки-1.14, Жиры-2.56, Угл-5.83
70	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,9	кКал-163.48, Белки-9.67, Жиры-12, Угл-4.3
180	Суп-лапша	66,92	кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46
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
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
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-686.96, Белки-22.24, Жиры-25.08, Угл-95.24

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
90	Омлет натуральный	218,53	кКал-143.31, Белки-10.1, Жиры-10.6, Угл-1.83

Итого за Полдник у.

кКал-378.8, Белки-16.17, Жиры-14.1, Угл-44.28

Итого за день

кКал-1 542.73, Белки-52.09, Жиры-48.75, Угл-221.01



25.09.2026

Детсад3-7 ДИЕТ-192, 1пт

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

Завтрак1

165	Каша молочная "Дружба" с маслом	493,49	кКал-199.69, Белки-5.22, Жиры-6.22, Угл-30.48
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
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

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

150	Картофельное пюре*	138,63	кКал-218, Белки-3.85, Жиры-5.39, Угл-38
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

Итого за Обед

кКал-637.83, Белки-19.73, Жиры-15.95,
Угл-101.95

Полдник у.

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-1 491.57, Белки-42.36, Жиры-41.37,
Угл-233.95

