

ДС 121 (Безмолоч 3-7 ДИЕТ)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1			
130/4	Каша овсяная "Геркулес" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	181,2	кКал-136.63, Белки-3.52, Жиры-5.77, Угл-17.67
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-247.64, Белки-5.92, Жиры-6.07, Угл-40.95
Завтрак2			
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
Обед			
200	Свекольник (без сметаны)	67,38	кКал-92.76, Белки-1.87, Жиры-3.48, Угл-13.44
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	1,29	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-586.41, Белки-19.06, Жиры-18.52, Угл-84.38
Полдник у.			
60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
134	Картофель отварной с растительным маслом	136,38	кКал-156.21, Белки-3.33, Жиры-4.83, Угл-24.86
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
115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
Итого за Полдник у.			кКал-491.8, Белки-13.99, Жиры-17.6, Угл-67.67
Итого за день			кКал-1 395.8, Белки-39.41, Жиры-42.28, Угл-211.15



ДС 121 (Строг 3-7 ДИЕТ)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
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
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-185.14, Белки-4.15, Жиры-6.04, Угл-28.6
<u>Завтрак2</u>			
200	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	293,05	кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96
Итого за Завтрак2			кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96
<u>Обед</u>			
200	Суп крестьянский с пшеном (без сметаны)	65,97	кКал-72.59, Белки-1.59, Жиры-3.5, Угл-8.58
150	Плов из мяса птицы (филе индейки) без томат-пасты	131,9	кКал-314.4, Белки-11.31, Жиры-15.56, Угл-32.06
200	Компот из свежих плодов (б/сах)	294,09	кКал-18.8, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-3.92
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
Итого за Обед			кКал-454.87, Белки-13.11, Жиры-20.19, Угл-54.6
<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	Картофель отварной с растительным маслом	136,38	кКал-156.21, Белки-3.33, Жиры-4.83, Угл-24.86
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 Полдник у.			кКал-350.85, Белки-11.58, Жиры-17.86, Угл-35.92
Итого за день			кКал-1 039.66, Белки-29.28, Жиры-44.18, Угл-132.08



ДС 121 (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
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
<u>Завтрак2</u>			
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
<u>Обед</u>			
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
200	Свекольник со сметаной	67,45	кКал-93.48, Белки-1.95, Жиры-4.14, Угл-12.02
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
<u>Полдник у.</u>			
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

