

ДС 121 (Безмолоч 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 пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	470,7	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
25	Батон нарезной	4,02	кКал-60, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-12.75
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
1	Пюре детское фруктовое	667,48	кКал-55, Угл-13.75
Итого за Завтрак1			кКал-301.12, Белки-5.74, Жиры-5.32, Угл-56.09
<u>Завтрак2</u>			
200	Напиток яблочный	294,43	кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91
Итого за Завтрак2			кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91
<u>Обед</u>			
50	Салат из свеклы с растительным маслом	25,81	кКал-52.17, Белки-0.9, Жиры-3.06, Угл-5.28
200	Рассольник ленинградский (без сметаны)	54,75	кКал-85.69, Белки-1.25, Жиры-4.22, Угл-10.6
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
155	Картофель отварной с растительным маслом	136,39	кКал-168.15, Белки-3.2, Жиры-5.64, Угл-26.08
200	Компот из смеси сухофруктов	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
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-651.34, Белки-19.87, Жиры-24.08, Угл-90.41
<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	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
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
115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
Итого за Полдник у.			кКал-522.53, Белки-14.08, Жиры-17.35, Угл-75.98
Итого за день			кКал-1 531.89, Белки-39.79, Жиры-46.85, Угл-236.39



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 пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	470,7	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
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	
115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
Итого за Завтрак1			кКал-282.21, Белки-4.25, Жиры-6.5, Угл-51.71
<u>Завтрак2</u>			
200	Напиток яблочный (без сахара)	294,46	кКал-17, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-3.93
Итого за Завтрак2			кКал-17, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-3.93
<u>Обед</u>			
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
200	Суп картофельный с гречневой крупой	65,08	кКал-135.07, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл-25.8
134	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом	211,81	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81
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-514.84, Белки-14.47, Жиры-18.79, Угл-71.65
<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	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
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 Полдник у.			кКал-352.29, Белки-11.33, Жиры-17.47, Угл-37.4
Итого за день			кКал-1 166.34, Белки-30.15, Жиры-42.86, Угл-164.69



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>			
25	Батон нарезной	4,02	кКал-60, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-12.75
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
1	Пюре детское фруктовое	667,48	кКал-55, Угл-13.75
150	Каша пшенинная молочная вязкая с маслом	470,98	кКал-202.85, Белки-6.18, Жиры-6.32, Угл-30.14
10	Сыр (порциями)	27,01	кКал-35, Белки-2.63, Жиры-2.66
Итого за Завтрак1			кКал-391.86, Белки-10.81, Жиры-9.23, Угл-64.62
<u>Завтрак2</u>			
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
<u>Обед</u>			
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
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,1	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
Итого за Обед			кКал-616.58, Белки-14.87, Жиры-19.55, Угл-93.27
<u>Полдник у.</u>			
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
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
Итого за Полдник у.			кКал-349.17, Белки-15.14, Жиры-7.58, Угл-52.84
Итого за день			кКал-1 492.24, Белки-43.76, Жиры-37.18, Угл-237.85

