

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Сад 12 часов

15 октября 2024 года

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ТЫКВОЙ	200		2,60	4,37	33,75	184,75
КРУПА РИСОВАЯ	35,35	35	2,38	0,34	25,12	113,05
ТЫКВА СВЕЖАЯ	28,57	20	0,19	0,02	0,85	4,46
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40		6,07	5,07	12,85	122,38
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	19,15	18	4,19	4,34	0,00	56,88
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,14	0,00	8,02	32,65
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,81	9,44	54,62	339,78
II Завтрак						
СОК	180		0,90	0,00	22,86	99,00
СОК ФРУКТОВЫЙ ВОССТАНОВЛЕННЫЙ	180	180	0,90	0,00	22,86	99,00
			0,90	0,00	22,86	99,00
Обед						
ПЕЧЕНЬ (говяжья) ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/40		17,83	12,84	2,73	219,35
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	107,53	100	17,36	3,59	0,00	123,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,6	8,6	0,04	6,89	0,07	62,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	0,4	0,4	0,00	0,39	0,00	3,49
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
МОРКОВЬ	2,5	2	0,03	0,00	0,14	0,68
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,4	0,4	0,01	0,00	0,03	0,16
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,18	0,00	0,74	3,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ № 3	150		2,30	7,45	15,79	140,08
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	80	60	1,16	0,23	9,49	44,81
МОРКОВЬ	18,75	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,35	0,02	0,91	5,43
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	2,7	2,7	0,00	2,62	0,00	23,54
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,51	0,00	2,39	11,59
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	7,99
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,06	4,37	8,38	94,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,06	4,37	8,38	94,28
БАНАН СВЕЖИЙ		95	1,43	0,48	19,95	91,20
БАНАН	135,9	95	1,43	0,48	19,95	91,20
			31,45	25,19	74,23	657,43
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,79	65,85	195,45	1 698,71
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0,00	0,00	0,87	3,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,9	33,9	0,00	0,00	0,00	0,00
РЕПА	20,27	15	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	0,4	0,4	0,00	0,39	0,00	3,49
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
МОРКОВЬ	2,5	2	0,03	0,00	0,14	0,68
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,4	0,4	0,01	0,00	0,03	0,16
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,18	0,00	0,74	3,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,38	0,00	1,30	7,00
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	50,51	50	0,40	0,05	1,25	7,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ИНДЕЙКОЙ и ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10	6,76	7,59	12,15	144,07
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	93,6	70,2	1,36	0,27	11,10	52,43
МОРКОВЬ	7,75	6,2	0,08	0,01	0,42	2,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,09	0,01	0,49	2,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,2	109,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ИНДЕЙКА (ФИЛЕ)	30	27,3	5,16	5,83	0,00	73,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2	1,9	0,07	0,01	0,14	0,90
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА		180	0,00	0,00	18,00	68,40
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	22	22	0,00	0,00	16,98	67,95
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,04	0,24	12,72	61,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,88	65,90
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			31,19	28,87	75,57	706,00
Полдник						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		150	7,17	9,04	44,66	289,51
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,40	0,76	41,03	196,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77

МОРКОВЬ	21,25	17	0,21	0,02	1,13	5,77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,6	13,1	0,17	0,03	1,04	5,21
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬЙ СЛАДКИЙ	15	11	0,14	0,01	0,52	2,77
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,1	10,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
МЯСО ОТВАРНОЕ(индейка)		50	11,41	12,80	0,30	162,11
ИНДЕЙКА (ФИЛЕ)	65,93	60	11,35	12,80	0,00	160,63
МОРКОВЬ	2,5	2	0,03	0,00	0,14	0,68
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0,03	0,00	0,16	0,80
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,79	2,28	17,73	98,70
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	25	25	1,79	2,28	17,73	98,70
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		200	1,26	0,08	22,05	94,96
КУРАГА	25	25	1,26	0,08	12,37	56,26
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,40	0,40	9,92	44,42
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00