

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Ясли 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						
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7		0,14	0,00	7,06	28,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155,2	155,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ТЫКВОЙ	155		1,77	4,25	26,30	150,51
КРУПА РИСОВАЯ	25,25	25	1,70	0,24	17,95	80,75
ТЫКВА СВЕЖАЯ	10	10	0,04	0,00	0,57	2,52
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	0,6	0,6	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	35		4,53	3,56	11,82	98,18
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	12,77	12	2,80	2,89	0,00	37,92
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23	23	1,73	0,67	11,82	60,26
			6,44	7,81	45,18	277,47
II Завтрак						
СОК	150		0,00	0,00	0,00	0,00
ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ С 4 x МЕСЯЦЕВ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
ПЕЧЕНЬ (говяжья) ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/40		15,89	11,31	2,72	195,40
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	106,8	88,8	15,42	3,19	0,00	109,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,2	7,2	0,04	5,76	0,06	52,24
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	0,48	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	150		2,52	5,14	15,87	120,83
КАРТОФЕЛЬ до 01 сентября	80	60	1,16	0,23	9,49	44,81
МОРКОВЬ	37,5	30	0,38	0,03	2,01	10,19
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
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
ТЫКВА СВЕЖАЯ	42,86	30	0,29	0,03	1,28	6,69
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,30	0,00	1,00	5,60

ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	42,9	40	0,32	0,04	1,00	5,60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ИНДЕЙКОЙ И, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5		4,98	5,63	11,69	117,56
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	90	67,5	1,31	0,26	10,67	50,42
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
ИНДЕЙКА (ФИЛЕ)	20	18,2	3,44	3,88	0,00	48,72
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 ВАРЕНЬЯ	150		0,06	0,05	19,25	75,66
ВАРЕНЬЕ	16	16	0,06	0,05	11,51	44,70
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,50	0,60	10,30	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			26,91	22,95	71,43	618,44
Полдник						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	100		3,53	3,69	21,99	135,50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,20	0,38	20,52	98,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0,01	0,96	0,01	8,71
МОРКОВЬ	8,5	6,8	0,09	0,01	0,46	2,31
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬЮ СЛАДКИЙ	5,87	4,4	0,06	0,00	0,21	1,11
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,31	5,3	0,07	0,01	0,42	2,10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
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
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180		1,01	0,06	17,63	75,97
КУРАГА	20	20	1,01	0,06	9,89	45,01
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ	25		1,85	2,35	18,28	101,75
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	25	25	1,85	2,35	18,28	101,75
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95		0,38	0,38	9,32	41,77
ЯБЛОКИ	108,3	95	0,38	0,38	9,31	44,65
			18,18	19,28	67,52	517,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,53	50,04	184,13	1 413,01